ANADOLU 'NUN

ŞİFA VEREN BİTKİLERİ

Geleneksel Kullanımları ve Tedavi Yöntemleri

	BİTKİ İSMİ	SAYFA
1.	İNCİR	3
2.	ÖKSEOTU	7
3.	VEREMOTU	13
4.	MEŞE GÜLÜ	17
5.	CÜCE PALMİYE	23
6.	SEMİZOTU	26
7.	KUŞKONMAZ	32
8.	ÇOBAN ÇANTASI	40
9.	ÇİN ERİĞİ	44
10.	YALANCI SAFRAN	50
11.	KEÇİ MEMESİ	54
12.	EŞEK MARULU	60
13.	SU TERESİ	66
14.	BAYKAL TAKKESİ	70
15.	YER TOZU OTU	72
16.	HAYIT OTU	81
17.	EVELİK	86
18.	KARAKAFES OTU	91
19.	KEKİRE	96
20.	ANANAS	102
21.	TARHUN	109
22.	KARAĞAÇ	113
23.	KARVİ	118
24.	DAĞ KEKİĞİ	125
25.	GÜL KATMİ ÇİÇEĞİ	131
26.	KEÇİ BOYNUZU	136
27.	HİNDİBA	139
28.	ÇİRETA	143
29.	KEDİ NANESİ	147
30.	DEREOTU	153
31.	KARAĞAÇ	157
32.	MİNE ÇİÇEĞİ	161
33.	REYHAN	166
34.	MAYDONOZ	170
35.	ATEŞ OTU	174
36.	YOĞURT OTU	178
37.	KEDİ OTU	186
38.	AYI PENÇESİ	193
39.	HİNT FISTIĞI	198
40.	GELİNCİK	205
41.	KİŞNİŞ	211
42.	MISIR PÜSKÜLÜ	214
43.	KADIN TUZLUĞU	215
44.	KIRMIZI YONCA	224
45.	GAZAL OTU	228
46.	ASLAN PENÇESİ	234
47.	NAR	239
48.	AHUDUDU	246
49.	YALANCI İĞDE	250
50.	KUZU KULAĞI	256
51.	KARAHİNDİBA	259
52.	HİNT YAĞI BİTKİSİ	267
53.	KAPERİ	271
54.	DAMİYANA	277
55.	TURUNÇ	281
56.	ADAÇAYI	285
57.	ZENCEFİL	290

İNCİR

Latince: Ficus Carica
İngilizce:Fig
Türkçe:İncir

KISA TARİHİ

İncir insanlar tarafından ekilen ilk bitkilerdendir.Parthenocarpic türü 9400-9200 M.Ö tarihlerine kadar uzanır.Neolitik döneminde gilgal köyünde.Ürdün yakınlarına,bulunmuştur.

Buğday,arpa,baklagiller gibi tarımın ilk bilinen örneklerindendir.

İncirin Romalılar içinde ortak bir besin kaynağı oldugunu Cato nun De Agrı Cultura kitabı

ndan anlamaktayız.[1]

YAPISI VE TARIMI

İncir yaygın olarak yenilen bir meyvedir. Bu meyve İran ve Pakistan aralığı boyunca ve aynı zamanda Akdeniz bölgesinde, benzer iklim gösteren Lousiana, California, Oregan, Texas, Washington, Nueva Leon ve Couchilla da yetişir.Buralar yazın sıcak alan yerlerdir.

İncir binlerce yıl önemli bir gıda olmuştur.[2]

KİMYASAL MADDELER

İncir meyvelerinde şeker, organik asitler, sabit yağ ve vitaminler A,B,C vardır. Meyveleri yaş ve kuru olarak yenmektedir. Kuru meyveler balgam söktürücü ve yumuşatıcı

[1] www.en.wikipedie.org 14.07.2009 20:30
[2]www. en.wikipedie.org 14.07.2009 21:30

olarak kullanılır. İçinde calori, lif, sugar, vitaminler, phosporus, sodium, potassium, magnesium, mangonese, fe, copper, selenium, zinc, protein bulunmaktadır.[3]

HANGİ HASTALIKLARA İYİ GELDİĞİ

Nasır ve siğillerin uçları kanatılıp incir sütü sürülürse iyi gelir.

İncir sütü basur memelerine kompres yapılırsa faydalı olur.

Fındık. Ceviz, badem ile birlikte yenilirse nekahet dönemi kısalır.

Ekmek arasına konulan kuru üzüm ve kuru incir vücudu kuvvetlendirir.

Ruhsal gücü arttırır.

Sindirim sistemini uyarır.

Mideyi rahatlatır.

Bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar.

Pekliği giderir.

Sıtma hastalığını tedavi eder.

Sütle kaynatılan incir, ses kısıklığına iyi gelir.

Yanık ve çıbanlara lapası iyi gelir.

Zeytinyağında bekletilen kuru incir, göğsü yumuşatır, broşları açar, öksürüğü keser, boğaz ağrılarını iyi eder.[4]

KLİNİK ARAŞTIRMALARI

—Dönmez, Japonya'da yapılan bir araştırmanın deri altında tümör geliştirilmiş farelere enjekte edilen incir özünün, tümörleri 11 günde yüzde 39 oranında küçülttüğünün tespit

[3]www.bioline.com 18.07.2009 16:00
[4]www.ilahi-tr.org 18.07.2009 18:00

edildiğini ifade ederek, "Ayrıca kemik sağlığı, kan pıhtılaşması ve sağlıklı sinir sistemi için gerekli kalsiyumun en yoğun bitkisel kaynağı olduğu bilinmektedir.

— Anında enerji sağladığı ve krampları engellediği için sporcular için oldukça faydalı bir besindir.

—Özellikle kuru incir, demir ve potasyum açısından besin değeri yüksek bir meyvedir" diye konuştu.

—New Jersey'deki Rutgers Üniversitesi tarafından yürütülen araştırmada ise, kuru incirin içerdiği omega- 3, omega- 6

—California İncir Danışma Kurulu tarafından "adeta doğanın en mükemmel meyvesi"olarak bahsedilen incir, insanoğlunun bildiği en eski meyvelerden biri olmasına rağmen, gıda üreticileri tarafından yeniden keşfedilmektedir.

— Çünkü besin değerinin yüksek olması, sağlık için faydaları, bu meyveye ayrı bir önem kazandırmaktadır.[5]

GELENEKSEL VE GÜNÜMÜZDEKİ KULLANIMI

İncirin kurutulması, ülkemizdeki toplumsal yapı ile bağlantılıdır. Göçebelik döneminde yiyeceklerin bol olduğu zamanlarda kurutularak gidilen yerlere götürülürdü. Orada hazır yiyecek olarak tüketilirdi. Göçebelikten sonra tarım düzenine geçildikten sonra da yiyeceklerin kurutulmasına devam edilmiştir.

Ama bugün insanlar her mevsimde yapay yollardan üretim sayesinde taze olarak her yiyecek bulunabilmektedir.[6]

KULLANILAN KISIM

Meyvesi ve sütü kullanılır.[7]

[5] www.ezberim.com 19.07.2009 12:05
[6] www.telifhakları.com 19.07.2009 12:15
[7] www.bahcevan.com 19.07.2009 13:00

HAZIRLANIŞI

İncir bitkisi genellikle ilaç olarak kullanılmaz. Ama diyet tabletleri yapımında kullanılır. [8]

YAN ETKİSİ

Aşırı kullanımda hazım tembelliği yapmaktadır.[9]

KAYNAKLAR

1. en.wikipedie.org
2. www.bioline.com
3. www.ilahi-tr.org
4. www.ezberim.com
5. www.telifhakları.com
6. www.bahcevan.com

[8] www.wikipedia.com 19.07.2009 13:00
[9] www.wikipedia.com 19.07.2009 14:00

ÖKSEOTU

Latince: Viscum Album
İngilizce: Mistletoe
Türkçe: Ökseotu

Tanımı ve Tarihçesi

Çok iyi bilinen mistletoe, iki ile beş arası çapta, sarkan çalıların olduğu ağaçların dallarında yetişen,yaprak dökmeyen,bir bitkidir.Kül,akdiken,ıhlamur ve diğer ağaçlarda sıklıkla bulunmasına rağmen belkide buluğunduğu en yaygın ağaç elma ağacıdır.Yumuşak kabuklu ağaçların hemen hemen hepsinde bulunur.Meşe ağacında çok nadir büyür.Lübnan sedirinde ve çamlarda bulunur fakat armut ağacında çok nadirdir.

Mistletoenin bilindik yapışkan böğürtlenlerinden biri,bir ağacın kabuğuyla temasa geçtiğinde birkaç gün sonra uçan bir şeyin uzun hortumunun en ucunda düzleşmiş gibi öne doğru ipliğe benzer bir şey salmaya başlar.Bu sonunda ağaç kabuğunu deler geçer.Ve kendi gıdasıyla donatılmış özsuyu gibi kendi kullanımına ve seçme gücüne sahip olduğu bir yerden yani büyüyen bir odun parçasından sıkıca yakalar.

Mistletoe ağacından iki kez potasyum, beş kezde süt ağacından elde edildiği gibi fosforik asit elde edilir. Mistletoe doğru parazittir. Çünkü bazı mantarların yaptığı gibi, hiçbir periyodda gıdasını topraktan ya da çürümüş ağaç kabuğundan almaz. Onun bütün gıdası ev sahibinden elde edilir. Kökleri tahtalaşır ve kalınlaşır

Yapısı, Yetiştirilmesi ve Ortamı

Ağaç gövdesi sarımtıraktır, pürüzsüzdür, eklem yerlerinden bölündüğü zaman serbestçe ayrılır. Yapraklar dil şeklini almıştır. Sona doğru genişler,1–3 inç uzunluğundadır. Çok kalın ve serttir ve donuk sarı-yeşil renktedir. Kısa yaprak saplarıyla çift halinde sıralanmışlardır. Ağaçta bulunan çiçekler küçük ve önemsizdir. Dallarının arasında, çatallarında salkım halinde ya da başağa benzeyen şekillerde yer alırlar. Dişi ve erkek olarak farklı bitkilerde çeşitlilik gösterirler. Ne erkek çiçek, ne de dişi çiçek çanağın üremesini sağlayan taça sahip değildir. Mayısta açarlar. Meyveleri küre şeklindedir ve düz beyaz böğürtlenleri vardır. Aralıkta olgunlaşırlar.

Mistletoe Avrupanın heryerinde bulunur. Özellikle Herefordshire ve Worcestershir'da çok yaygındır. İskoçyada hemen hemen hiç bilinmez.

Mistletoe genellikle tohumdan üretilir. Diğer bitkiler gibi toprakta ekilip biçilmez. Bu yüzden atalar onun ağacın dışkısı olduğunu düşünmüşlerdir. Mistletoenin bolca yetiştiği Britanya'da bitki Hebe de la Croix olarak adlandırılır. Çünkü eski bir efsaneye göre haç onun odunundan yapılmıştır. Bunun neticesinde onun bir parazit olduğu düşüncesi azalmıştır.

Kimyasal Maddeleri

Mistletoe içinde bulunan maddeler:

- Zamk
- Şeker
- Sabit yağ
- Çam sakızı(reçine)

Mazı tozu ve çeşitli tuz ihtiva eder. Bitkinin aktif parçası çamsakızıdır ki bu da ökseyle kullanıldığı zaman çoğunluğu sakızlı, yapışkan, sarımtırak bir hale dönüşür. Ekseriyetle hazırlamada kullanılanlar yapışkan özleri ve güçlü yapraklarıdır. Homoepatik boya, olgun böğürtlenlerle ve eşit bir şekilde konan yapraklarla ve ispirtoyla hazırlanır. Ama özünün yapışkanlığından dolayı imalatı zordur.

Hangi Hastalıklara İyi Gelir.

Mistletoe başlıca kan basıncını ve kalp hızını düşürmek ve endişeyi yatıştırmak ayrıca uykuyu [10]desteklemek için kullanılır. Düşük dozlarda alındığında panik atakları ve baş ağrılarının yatıştırır. Aynı zamanda konsantre olma yeteneğini geliştirir. Yapraklar ve ince dallar birçok tıbbi bileşen içerir. Onlara anti-spazmotik kalp, idrar söktürücü, düşük tansiyon, uyuşturucu, sinirsel uyarıcı ve kuvvetlendiricidir. Mistletoe epilepsiyi iyileştirmede büyük üne sahiptir ve diğer kıvrandıran sinirsel bozukluklarında üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir. Aynı zamanda idrar söktürücü olarak kullanılır ve anti-mikrobiktir. Mistletoe özütleri bağışıklık sistemini güçlendirici farklı fonksiyonlara sahiptir. Sinirsel, anti-spozmatik, kuvvetlendirici ve uyuşturucu. Mistletoe düşüren hastalık olarak bilinen saranın tedavisinde büyük başarıya sahiptir ve diğer sinirsel rahatsızlıkların tedavisinde de kullanılır. Aynı

[10] http://www.pfaf.org.tr 20.07.2009 10.38

zamanda iç harmoniyi kontrol etmekle görevlendirilir. 1682 de evde yapılan ilaçların olduğu bir Fransız eserinde mistletoe epilepsinin tedavisinde büyük iyişetirici etkiye sahip olduğu düşünülür. 1720 de Sir John Colbath mistlote nin bu hastalık için özel olduğunu düşünürek mistletoe nin epilepsideki tedavisi üzerine bir kitapçık yayımladı.[11] Hampton Court daki ıhamur ağaçlarındaki birinden parazit elde etti ve bunların toz haline getirilip her sabah kiraz suyu ile içilmesini tavsiye etti. Sinirsel hastalıklara kuvvetli bir ilaç olduğu, etkileri diğerleri tarafından duğrulandı.

Bu bitlki:

- Çırpınma
- Sinir kirizi
- Sayıklama
- Histeri
- Nevralji
- Sinirsel zayıflık
- İdrara ait rahatsızlıklar
- Kalp hastalıkları ve diğer tüm zayıflamış yada bozulmuş sinir rahatsızlığı şikayetleri olanlarda kullanılır. Aynı zamanda mistletoe epilepside özel olduğu kadar felç ve baş dönmesi gibi rahatsızlıklarda kullanılır olduğu üzere meth edilmiştir. Eski yazarlar onun steril oluşundan dolayı da tavsiye ederler

Klinik Araştırmalar

Almanydaki Essen üniversitesinin üroloji bölümünden araştırmacılar alınan transüretral tümörlerin kanamalı tümör olarak yinelenmesinde mistletoe lektinin etkilerni değerlendirmek için bir denemeye rehberlik ettiler.(TUR) (1). Makul oalrak önceden mesane rahatsızlığına göre ayrılan 45 hasta 3 yılık perod dönemini kapsayan TUR ile yönetildi.

Ortalama yaş 65 idi ve 33 hasta yani %73 ‘ü erkekti. Çalışma mistletoe lektinini terapi olan tedavi grubu ve hiçbir ek tedavi almayan kontrol grubu olarak bölündü. Tedavi grubundaki insanlar üretik organları alındıktan 2 hafta sonra mistletoe lektini almaya başladılar. 3 ay takip edildi. Sonra 2. 3 ay tedavi döndü takip edilen klinikler ilk organ

[11] http://www.naturedirect2u.com 09.07.2009 12:34

kes[12]iminden 18 ay sonrasında değerlendirildi. Araştırılan hasta karakterleri, tekrarlayan tümörlerin sayısı (8–11) başlıca lezyonların sayısı (14–12) ve önceki tümörleri kapsayan toplam sayısı gruplar arasında benzerlikler olarak anlatıldı. Takip eden 18 aydan sonra istatiksel olarak yinelemenin toplam sayısında ya da gruplar arasında tekrarlamaya ilişkin önemli hiçbir farklılık rapor edilmedi.

Bakterik olarak mayalanan mistletoe hazırlanışı, karaciğer doku hücresi ve insan alyuvar molt 4 hücresi faresi üzerinde test edildi. Her iki hücre dokuları için taze bitkinin ağırlığının bakterik olarak mayalanan mitletoer için ortalama 0.5 mg. Olması gerektiği açıklandı. Bununla birkilte bu iki hücrenin bileşenleri de göze çarpar şekilde farklıdır. Molt 4 hücreleri bu reaksiyonla tamamiyle renk değiştirirken HTC lekelenmedi bile. HTC hücrelerin zarları elektorınik mikroskopla incelendi. Dahası meşe bakterik olarak mayalama işlemi 3t3 hüverelerini değiştirmediğinden 3t3 –SV40 değişmesini engelledin. Misteltoe mayalanmasına zıt olarak mayalanmamış özütler ve artılmış mitletoe lektini,HTC hücresinden daha çok molt4 hücresinin gelişmesinde büyük bir engel teşkil ettiğini göstermektedir. Geri çekilen örenekler HTC hücreleri üzerindeki aksiyon mayalamanın 4. Gününe çıkarırken molt4 hücrelerin gelişmesindeki engelleyiciğilini mayalamanın farklı zamanlarında azar azar yitirdi. Bu sonuçlar mitletoenin zaten karakterizeleştirilmiş cytototic maddeleriyle ilişkili olduğu üzerine tartışıldı.

Mistlotenin özütleri birkaç yıldır insan kanserinde kemoterapi olarak geniş bir biçimde kullanılmaktadır. Onun tedavisel olarak aktif molakülleri lektin 1 lektin2 lektin 3 ü kapsayan bileşenlerdir. Hücre ölümlerinde lektin sonuçları ile faklı hücrelerin kuluçkaya yatması tipik felçleri hücre büzülmesi kromatin yoğunlaştırma ve nükleer DNA bölünmesi gibi değişikliklerle ilişkilendirilir. Son yapılan çalışmaları felç esas alınarak kontrol edilir. Yani son yıllarda felç olmanın birçok dıştan etkisi olduğu düşünülüyor. Memeli hücrelerde en az 12 farklı caspasse üyesi bulunur onlar öncü caspasseler (-8 -9 -10) ve etkili caspasselerdir.(-3 -6 -7) eklili caspaasler bölünür ve DNA yenileyici enzimleri hareketsizleştirir ve yapısal proteinleri lamins, gas2 i gelsolin, fodrin, kinosse gibi yaşamsal proteine sahip olanlarda hareketsizleştirir ve hücre ölümlerine yol açar. Tümör hücrelerinin yakılmasında mistletoe lektinleri c-JUN, N-terminal kinassenin aktivasyon haline gelmesinde aracı olur. Bununla birlikte anti- kanser özellikli lektin felç süresinin aktivasyonuna neden olduğuna dair ikna edici kanıtlar olmasına rağmen mistletoe lektinleri tarafından felçe sevk eden mekanızma hakkında çok az şey bilinmektedir.

[12] http://www.tipbilimleritürkiyeklinikleri.com 20.07.2009 11.03

Geleneksel ve Şimdiki Kullanımı

Kuzey avrupanın eski DRUİDleri ve diğer pagan grupları mistletoe ye büyük saygı gösterdiler. Özelikle meşe ağacındaki bulunduğundaki haline ki bu nadir bir olaydır.[13]Zaman ilerledikçe mistletoeye[14] olan bu derin saygı noelde kapı içlerine mistletoenin asılması ile dini bir törene dönüştü. Bu bitkinin altında öpüşmek geleneği mistletoe mihraplarını ya da doğurganlığı artırmaktaki bitkilerin efsanevi gücü ile bağıntılı [15]olarak paganların cinsel törenlerinden geri kalan bir şey olabilir. Mistletoe geleneksel olarak hak tıbbında kan basıncı ve koletrolü düşürmek için kullanılır ve aynı zamandan idrar söktürücü ve ant-mikrobik mümessil olarakta kullanılır. Belli izole edilmiş bileşiklerin olduğu kadar mistletoeden üretilmiş özütleri bağışıklık sisteminin farklı fonksiyonlarını canlandırabilir. Doğal öldürücü hücreler direk tümör hücrelerini imha için bir aday olarak önerilir.

1920 de RUDOLF STEİNER (1861-1925) anthropossophical olarak bilinen bir ilaç yaptı. Bu mistik sistem iğne yapmada mistletonin özel içeriklerini ihtiva eden alışılmamış tedavi çeşitleri kullandı. STEİNER mistletonin modern bilim araştrmaları çaığna gelmesine yardım etti. Özellikle onun insanları kanserle ilgili ve bağışıklık sisteminin savunma mekanizmasını geliştirmesi ile olarakta yardım etti. Bugün bitkiden alınan özütler kanser terapisinde kullanılıyor. Mistletoe özütlkerinin anti- tümör faaliyetlerini murine tümörlerine karşı lewis lung carcinoma , colon adene carcinoma 38 ve CH3 memeli adone carcinoma 16/c ye karşı önemli faaliyetler elinde bulundurduğu gösterilmiştir. Mistleteo tedavisi yaşam kalitesini dengeleyebilir ve bu yüzden hastaların toplamda hayatta kalma sürelerinin artmasına ve tümöre yıkım terapisi altındaki kanser hastalarında bağışıklığı ortaya koymakta hastalara yardımcı olabilir. Bu bitki hakkındaki şaşırtıcı bir gerçekte sadece başarılı bir şekilde kanser hücrelerine karşı savaşması değil aynı zamanda bütün vücut savunmasını canlandırmasıdır ki buda kanserin acısıyla da kavga ediyor anlamına gelir. Gerçekte hiçbir varlık yoktur ki bu her ikisinde bünyesinde barındırsın. Viscum albumle birleşen ilaçlar bağışıklık savunmasının canlandırılmasında üretilen terapetik maddeler olarak bilinir. Diğer kullanılan tedavi alanları iç kanamaları, çırpınma, damla hastalığı histeri, düzensiz ve ani hareketler ve hızlı kalp ritmidir. Sakinleştirici etkisi yüzünden mitletoe çeşitli sinirsel durumlarda teskin edici olarak kullanılır ve yine fiziksel ve zihinsel yorgunluğun bitkinliğin

tedavisinde de kullanılır aynı zamanda atar damarların sertleşmesini önlemek için uzun dönemli tedavi olarak ta kullanılır.

Hazırlanışı Dozu Uyarılar

Kurutulmuş yaprakların ezilmesin yanı sıra katıştırma yapılır yada şarap özütü, boyayla karıştırılır az bişey suyla ezilen yeşil bitki bir günde birkaç defa bir yemek kaşığı ile verilir. 10 dan 60 a kadar ezilmiş zerre tane doz olarak alınabilir. Homapaistler bir yada iki yemek kaşığı soğuk su ile 5 yada 10 damlaya kadar verirler. Mistletoe yanı zamanda bütün sinirsel şikâyetler ve sindirim organlarının zayıflığının tedavisinde kedi otu ve mine çiçeği ile birleştirilerekten verilebilir.

Uyarılar

Mitletoe yi kullanırken büyük dikkat edilmesi önerilir. O çok güçlü bir bitkidir ve sadece kalifiye edilmiş uzman sağlık hekimlerinin denetimleri altında kullanılmalıdır. Hamileler ve bebek emziren kadınlar kalp problemleri olan insanlar ve Parkinson hastalığına sahip olan insanlar mistletoe yi kullanmamalıdır. Eğer doğrudan yenilerse bitkinin bütün bölümleri büyük ölçüde zehirlidir. Eğer verem, aids yüksek tiroid, iltahabi rahatsızlıklar beyin yâda omurga tümörlerininiz varsa bu bitkiyi kullanmayın. Eğer aşağıdaki yan etkilerden herhangi birine sahipseniz hemen doktorunuzu arayın:

- Yüksek ya da düşük kalp basıncı
- Bayılma
- Nöbet
- Felç
- Görme bozuklukları
- Halisülasyonlar
- İshal
- Bulantı ya da kusma

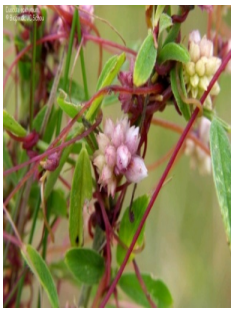
Soğuk, ateş baş ağrısı, alerji raporları vardır ve bu yüzden eğer kaşıntı isilik gerginlik boğazda kuruluk yada göğüs kafesinde ağrı varsa mistletoe kullanmayı durdurun. Onun olumsuz özelliklerinden dolayı mistletoe ile etkileşimler olabilir.

Bitkinin Kullanılan Yerleri

Böğürtlenleri şekillenmeden hemen önce toplanan genç dalları ince dalları ve yaprakları medikal olarak kullanılır.

VEREMOTU

Latince: Cuscuta Epithymum
İngilizce: Dodder
Türkçe: Veremotu, Eftimon



GENEL BİLGİ

Verem otu olarak bilinen cuscuta bitki familyasının bu çeşidi, en çok kullanılan türüdür. Dünyanın her yerinde bulunabilir.İngilizce konuşulan ülkelerde ortak adı DODDER-dır. Diğer isimleri hellweed, devil's gut, beggarweed, strangle tare, scaldweed, dodder of thymeGreater dodder and lesser dodder… Çin'de, cuscuta tohumlarına 'tu si zi' denilir.[16]

YAPISI

Parazit bir bitkidir. Krolofili yoktur. Bundan dolayı kendi besinini kendi üretemez, foto-sentez yapamaz. Büyümek için diğer bitkilerin besinlerini kullanır ve onların üzerinde büyür. Şifalı bitkiler satıcılarıda özellikle kekik üzerinde büyüyeni tercih ederler. Yapraksız bir bitkidir. Tel veya ip gibi uzantılarıyla kalın gövdeli bitkileri sarar. Tohumları diğer tohumlular gibi filizlenir. Uzantıları yani bir nevi dalları kendiliğinde büyür ve yakınındaki bitkileri sarmaya başlar. Bu dallar diğer bitkileri sımsıkı sardığı zaman diğer bitkilerin kökleri sararıp solmaya başlar. Bu bitkinin çiçekleri etrafa özellikle akşama doğru güzel parfüm gibi bir koku salar. [17]Sonbaharda olgun olunca en iyi ekilebilecek tohumunu verir. Küçük pembe çiçekleri yazın açar. Bazı çeşitlerinde kırmızı pigmenti vardır, bitkiye kırmızı ve sarı rengi verir.

Başka bitkilerin üzerinde yetiştikleri için çiftçiler bu bitkiyi zararlı, yabani bir bitki olarak görürler. Ve onu kökünden söküp atmak isterler. Özellikle ticari açıdan değerli olan bitkilere zarar verirler. Ayrıca süs bitkilerinin üzerindede yetişip onlarda zarar verirler.

[16] www.healthline.com/galecontent/cuscuta?utm-term=dodder&utm-medium 19.07.2009 01:00
[17] www.pfaf.org/database/plantsphp?cuscuta+epithymum 19.07.2009 00:30

ZARAR VERDİĞİ BAZI BİTKİLER

Sebzeler	Süs Bitkileri
Kuşkonmaz	İngiliz sarmaşığı
Pancar	Rezene
Havuç	Mercan köşk
Patlıcan	Nane
Sarımsak	Petunya
Kavun	Yaz kokulu
Soğan	Krizontam[18]

BİTKİNİN OLUŞUM EVRELERİ

Bitkinin dalları 1metreye kadar çıkabiliyor. 0 dereceye dayanıklı bir yapısı vardır. Hazirandan ekime kadar çiçeklidir. Çiçekleri hem kız hem de erkek organlarına sahiptir. Arılar tarafından, erkek çiçek tozları, dişi çiçek üreme organına koyulur. Bu çiçek az, orta veya ağır yoğunluğu olan toprak tercih edebilir. Çok dayanıksız toprakta yapabilir. Besin olarak zayıf toprağın içinde de yetişebilir. Ve bu bitki asit ve nötr toprağı da tercih edebilir. Çok asitli bir toprakta yetişmeye de elverişlidir. Yarı gölgeli ve gölgesiz yerlerde de kalabilir, nemli topraklarda büyüyebilir[19].

BİTKİNİN KULLANILIŞ TARİH

Geleneksel Çin tıbbında, bu bitkinin tohumları binlerce yıldır kullanılıyor. Tohumlarının etkisiz tatlı bir tada sahip olduğu söylenir. O dönemde karaciğer ve böbrekle ilgisi olduğunu bilinip ona göre kullanıldığı söylenir. Ve eski Çin felsefelerine göre sık sık erkekle kadının eksikliklerini dengelemek için kullanılırmış. Ayrıca bu tohumları diğer otlarla birleştirip çeşitli durumları iyileştirmek için faydalanırlarmış. Bu durumların veya

[18]www.ipm.ucdavis.edu/PMG/PESTNOTES/pn7496.htlm 19.07.2009 19:07
[19]www.pfaf.org/database/plantsphp?cuscuta+epithymum 19.07.2009 00:45

hastalıkların bazıları, cinsel iktidarsızlık, erken boşalma, sık sık çiş yapmadır ve kuru ve donuk gözler içinde kullanılırmış. Verem otuna bir zamanlar vücuttaki her türlü sıvı kayıplarının hızını azaltıcı özelliğinden dolayı ‘’uzun ömürlülük otu’’[20] denilirdi.

TIBBI AÇIDAN KULLANIM YERLERİ

Eftimon, karaciğerleri destekleyen ve karaciğer ve safra kesesini etkileyen problemleri ortadan kaldıran bitkisel ilaç yapımında kullanılır. Bitkinin tamamı iştah açma, bağırsak gazlarını giderme, biraz idrar söktürme, bağırsakları boşaltmaya yardım etme ve skorbütü önleme veya tedavi etme gibi özelliklere sahiptir. Bu bitkinin köklerini suyla karıştırıp yarım saat süreyle su banyosunda kaynatılması ve sonra süzülmesiyle elde edilen sıvı şu hastalıkların tedavisi için kullanılır:

İdrar hastalığı

Böbrek, dalak ve karaciğer rahatsızlıkları

Sarılık

Siyatik ağrı

skorbütik hastalıklar’ da.

Anti kanser ve gut hastalığı nın ilacı olarak ün yapmıştır. Ama şu açıdan altını çizmek gerekir ki, basur ve mayasıl gibi hastalılardan acı çeken hastaların bu bitkiyi kullanmamaları gerekmektedir. Ayrıca, bu bitkiden homeopati ilacı içinde yararlanılır. Homeopatinin ne anlama geldiğini açıklamada fayda var. Homeopati, sağlıklı bir insanda bir hastalığı yaratacak maddelerden az dozlarda vererek sağlıksız bir kişide o hastalığı tedavi etme yöntemidir.

BİTKİNİN HAZIRLANIŞI VE DOZU

Batı toplumlarında ipliğe benzer kökleri kullanılır. Bunlar suda özünü elde etmek için kaynatılır. Ama Çin’de ise sadece tohumlarından yararlanılır. Onları her zaman diğer otlarla harmanlayıp kullanırlar.[21]

[20]www.acupunturetoday.com/herbcentral/cuscutaphp 19.07.2009 20:15

Genel kullanımı ise şöyledir: şifalı bitki satıcıları hastaya 9–15 gram arasında eftimon tohumu almalarını öneriyorlar; ama bu dozaj bir hastanın sahip olduğu hastalığın şiddetine göre çeşitlilik gösterebilir.

Tam tamına uygulanışı; 100gr. Saf suya 2gram posa konur ve yemeklerden önce 2 kahve kaşığı içilir.

Bu tohumları şifalı bitki satıcılarından temin edebilirsiniz. Bazı satış noktalarında tohumları toz halinde de bulabilirsiniz.

YAN ETKİLERİ

Verem otu veya eftimon adı altındaki bu bitkiyle ilgili olumsuz etkisi olduğunu söyleyen hiçbir bilgi yoktur. Bu şifalı bitkiyi normal tarif edildiği ölçüde kullanılması halinde hiçbir sorunla karşılaşmazsınız. Bitkinin tohumlarının hiçbir ilaçla etkileşimi yoktur. Buna rağmen, kabızlık çeken hastalar, hamile veya emziren kadınlar her ihtimale karşı kullanmamalılar.[22]

KAYNAKÇA

1.http:journals.cambridge.org/action/display:Abstract:j sessionid

2.STEEL Miranda,OXFORD Wordpower Dictıonary/2000

3.www.acupunturetoday.com/herbcentral/cuscuta.php

4.www.guesnseynet/mcdavid/botanyfiles/cuscuta%20epithymum

5.www.healthline.com/galecontent/cuscuta?utm-term=dodder&utm-medium=m…

6.www.ipm.ucdavis.edu/PMG/PESTNOTES/pn7496.html

7.www.maltawildplants.com/CONV/cuscuta epithymum.php

8.www.pfaf.org/database/plantsphp?cuscuta+epithymum

9.www.sciencedirect.com/science?-ob=ArticleURL&-UDİ=

[21] www.healthline.com/galecontent/cuscuta?utm-term=dodder&utm-medium= 18.07.2009 23:20
[22] www.acupunturetoday.com/hercentral/cuscuta.php 18.07.2009 23:45

MEŞE GÜLÜ

Latincesi: Vibirnum Opulus
İngilizcesi:Cramp Bark
Türkçesi:Meşe Gülü

Tarihçesi

Disporcales (Rubiales) takımının coprifoliaceae (Hanımeli) familyasından olan meşe gülü bitkisi (Vibirnum Opulus) Crampbark, Coulder Rose, European Cranberrybush gibi isimlerle de anılmaktadır. Selçuklular ve Osmanlılar zamanında bu bitkiye, çiçeklenme dönemindeki güzelliğinden etkilenip 'Gül Ebru' ismi verilmiş ve bu isim dilden dile değişime uğrayarak Kayseri yöresinde gileburu, gilebolu, gilaburu, gilaburu; Konya yöresinde giraboğulu, Tunceli ve Karadeniz Bölgesinde ise gili gili şekline dönüşmüştür.[23]

Meşe gülünün Latince ismi Vibirnum opulus'tur. Vibirnum Opulus'a yurt dışında verilen ilk isim ise viburine'dir. Bunun sebebi ise Vibirnum Opulus'un içerisinde nostrum ve purporting barındırmasıdır.[24]

Yapısı ve Yetiştirilmesi

Bu güzel, yerli, küçük ağaç düşük, zengin topraklarda, ormanlarda, tarla sınırlarında yetişir. Amerika ve Kanada kuzey bölgesinde haziran aylarında çiçek açar ve çok gösterişli bir görünüme sahiptir. Çiçekleri ilkbaharda yeşilken zamanla kırmızı ve asitli taneler haline gelir. Meşe gülü bu haliyle kırmızı yaban mersinini andırır ve bu halini kış boyunca korur.[25] Meşe gülü orman kenarları ve ormanların seyrek olduğu bölgelerde, daha çok su kenarlarında ve nemli yerlerde yetişir. Yaprakları karşılıklı ve saplıdır. Meyveleri küre şeklindedir. Meşe gülü bazen bir çalı görünümünde, bazen de boyu 4 metreye kadar ulaşan küçük bir ağaçtır.

[23] http://www.cinetarim.com.tr/dergi/arsiv46/arastirma02.htm 08.07.2009 16:53
[24] http://www.henriettesherbal.com/eclectic/kings/viburnum-opul.html 17.07.2009 18:52
[25] a.g.k

Çiçekleri şemsiye gibi bir arada bulunur. Çiçek demetinin etrafını çevreleyen bir sıra kısır çiçek, içerde ise döllenebilir çiçekler bulunmaktadır.[26]

Meşe gülü Gilaburu diye de adlandırılmaktadır. Meşe gülü, hızlı büyüyen çok yıllık bir bitkidir ve yüksekliği 1,3 metreden 3,5 metreye kadar çıkabilir. Bitki dikimden 3 yıl sonra ürün vermeye başlamakta ve dip sürgünleri sayesinde 300 yıl kadar yaşayabilmektedir. Açık gri-kahvemsi renkteki kabuğun kalınlığı 3–5 m. Olup üzerinde ufak pullar vardır. Kabuğun iç yüzü sarımsı kahverengidir. 5–10 cm. uzunluğundaki koyu yeşil yapraklar dişli ve 3–5 lobludur. Yaz sonlarında olgunlaşan parlak kırmızı meyvelerin çapı yaklaşık olarak 8 mm.dir. İnce kabuklu, tek çekirdekli, karın yarığı bulunmayan küre şeklindeki meyvelerden yaklaşık 30–40 tanesi bir salkımı oluşturmaktadır. İnce ve düz yapıdaki kabuk, meyveye yapışık olarak bulunmaktadır. Meyveye ilişkin bazı özellikler yaklaşık şu şekildedir: meyve etini muhafaza eden kabuğun kalınlığı 62, taneye oranı %11 olan pembe renkli, parlak ve pürüzsüz çekirdeklerin ağırlığı 0.050–0.060 g, genişliği 7.15 mm, uzunluğu 9,5 mm kalınlığı 1,9 mm ve hacmi de 0.042 m.dir. Meşe gülü bitkisinin meyve tutma oranı % 15.32, ağaç başına meyve verimi ise 8,4 kg. kadardır. Bu bitkiden her yıl aynı oranda verim alınabilmektedir. Bu meyvelerin meyve suyu oranı yaklaşık olarak % 43,5'dir.

Meşe gülü daha çok yazları sıcak ve kurak, kışları soğuk ve kar yağışlı karasal iklimde yetişmeye uygundur. Ülkemizde başta kayseri olmak üzere Bursa, Sakarya, Ankara, Tokat, Sivas, Maraş, Kırşehir, illerinde doğal olarak yetişmektedir. Organik maddelerce zengin topraklardan hoşlanan meşe gülü iyi gelişebilmek için bol miktarda suya, iyi renkli ve kaliteli meyve vermek içinde güneşe ihtiyaç duymaktadır. Bitki hasattan 15- 20 gün sonra yapraklarını döküp dinlenmeye girmektedir. Sonbahar sonlarında meyveler bıçak ya da makas kullanılarak saplarıyla toplanıp, musluk suyuyla yıkandıktan sonra yaklaşık 3 ay boyunca su dolu bir kapta bekletilmekte ve bu süre sonunda meyveler olgunlaşıp, yenilebilecek bir tada gelmektedir. Daha sonra meyve suyu elde etmek için meyveler preslenmekte ve tüketimden önce suyla seyreltilip bir miktar şeker ilavesiyle içmeye hazır hale getirilmektedir. Ayrıca meşe gülünün meyvesinden turşuda yapılmaktadır.[27]

[26] http://www.dogaltedavi.net/gilaboru_schneball_vibirnum_opulus–267.html 08.07.2009 16:53
[27]http://www.cinetarim.com.tr/dergi/arsiv46/arastirma02.htm 08.07.2009 16:53

Kimyasalları

Meşe gülünün aktif bileşenleri hidrokinonlar, arbutin, metilarbutin, skopoletin ve skopolindir. Bunun yanında meşe gülü vitamin K, viburnin, isovalerionik asit, salisin, salik asit ve reçine de içermektedir. Meşe gülünde bulunan valerik asit bitkiye valerion (teskin edici) bir koku vermektedir. Meşe gülü meyveleri, ayrıca boya ile mürekkep endüstrisinde de kullanım alanı bulmaktadır.

Meşe gülünden elde edilen meyve sularında portakaldan 5–10 kat daha fazla askorbik asit bulunmuştur. Meşe gülü meyvesinde ayrıca 2473,80 mg/kg potasyum, 402,62 mg/kg sodyum bulunmaktadır.

Meşe gülü meyvesinin çekirdeklerinde önemli oranda sterol bulunmaktadır. Meşe gülü çekirdeklerinin aspartik asit, treonin, serin, glutamik asit, prolin, glisin, alanin, valin, lösin, izolösin, tirozin, fenilalalin, histıdin, lisin ve orjinin olmak üzere toplam 15 farklı aminoasit içerdiği belirlenmiştir.[28]

Bunun yanında meşe gülü alüminyum, kalsiyum, krom, kobalt, demir, magnezyum, fosfor, potasyum, selenyum, silikon, sodyum, kalay ve çinko gibi elementleride içermektedir.[29]

Faydaları

Meşe gülünde bulunan galaktoz, Arabi-noz ve ramnoz gibi bazı şekerlerin bağışıklık sistemini uyaran bir etkiye sahip oldukları tespit edilmiştir. Bunlar fagozitik indeks ve peritonal makrofajlarla lizomal enzimlerin salgılanmasında etkilidir.[30]

Diğer kullanım alanları;

Böbrek; böbrek taşlarının bütün cinsleri asılları itibariyle suda çözünmeyen kalsiyum tuzu olup bu tuz oluşumunu yerinde eritecek bir ilaç bulunmadığından dolayı lazer, ses dalgası gibi yollarla böbrek taşı fiziksel olarak parçalanıp yerinden oynatılarak düşürülmeye çalışılmaktadır. Ve bu yöntemler hastaya aşırı ağrı sancı vermenin yanında kalıcı yan tesirleri olan yöntemlerdir. Meşe gülü ise böbrek taşını, diğer usullerde (lazer vs.) olduğu gibi; fiziksel

[28] http://www.cinetarim.com.tr/dergi/arsiv46/arastirma02.htm 08.07.2009 16:53
[29] http://www.answers.com/topic/cramp-bark 17.07.2009 18:52
[30] http://www.cinetarim.com.tr/dergi/arsiv46/arastirma02.htm 08.07 2009 16:53

parçalama yöntemi ile değil kimyasal çözünme ile yok ettiğinden dolayı ne taş çözünürken nede idrar ile birlikte atılırken hasta ağrı sancı hissetmez. Taşın oluşum süreci tersine işleyerek, taş tamamen erir ve idrar ile birlikte kimyasal madde olarak atılır.1 kur(8 kg.) meşe gülü 1 hafta içerisinde 6–8 mm. Böbrek taşı eritebilmektedir. Taş 8 mm.den büyük ise her 8 mm. İçin bir kur düşünülmelidir. Meşe gülü ayrıca böbrek tembelliğine ve bazı cins böbrek kistlerine de iyi gelmektedir.

Not: sertliğinden dolayı lazerinde kıramadığı kristalize cins böbrek taşını meşe gülü de eritmeyebilir. Bu cins taş ile karşılaşma riskimiz % 1–2 civarındadır.

Prostat: Meşe gülü, idrar kanalını genişletme özelliği ile mesanenin bir seferde ve kolaylıkla boşalmasını sağlar. Gece ve gündüz sık helâya çıkmayı azaltır.

Kadın Hastalıkları; Adet zorluğu ve düzensizliğe karşı çok etkilidir. Spesifik olarak kramp, yumurtalık ve rahim kası rahatsızlarının tedavisinde kullanılır. Rahmi rahatlatır. Böylece adet görme krampları sona erer. Düşük durumu/tehlikesinde kullanılır. Damar genişliği düzenlemesinden dolayı adet döneminde aşırı kan kaybını ve menopozda ki kanamaları azaltır.

Kalp/Tansiyon: Meşe gülü yatıştırıcı, damar genişliği düzenleyici, iskelet ve kas rahatlatıcı, kalp güçlendirici etkiye sahiptir. Meşe gülü gerilim ve tansiyon için çok etkilidir. Kas gerilimini azaltır ve spazmları engeller. Hipertansiyonda kalp sistemini rahatlatır ve tansiyon rahatsızlığından kaynaklanan kabızlığı engeller. Harici kullanımda kramp ve kas gerilmesini rahatlatır. Bazı migren vakalarında da yardımcı olabilir.

İdrar Yolu Hastalıkları; İdrar kanalındaki iltihaplanmaları temizler. İdrar kanalındaki daralma ve boğumları açar, idrar zorluğu ve yanmalarına karşıda son derce etkili ve tedavi edicidir.

Ayrıca sara nöbetleri, kabakulak, uyku bozukluğu gibi birçok hastalığın tedavisinde kullanılabilmektedir. Meşe gülü suyu ayrıca safra kesesi hastalıkları ile bazı karaciğer hastalıklarına da iyi gelmektedir.[31]

[31] http://www.kayseriliyim.com/kayseri/gilaboru.php 08.07.2009 16:53

Klinik Testleri Sonuçları ve Yan Etkileri

Üniversite kliniklerinde tedavi denemeleri ve araştırmalar yapılmamıştır. Bu nedenle bugün ki bilgilere göre 2. sınıf bir şifalı bitkidir. Meşe gülü yerine göre daha etkili olan başka bitkiler kullanılmalıdır. Örneğin adet anormalliklerine karşı hayıt, çörek gökçek iksiri daha etkilidir. Ancak meşe gülünün bazı kanser tümörlerini azaltmadaki etkileriyle ilgili olarak halen Amerika da Harward Medicine School araştırması devam etmektedir.

Meşe gülü meyvesinin olgunlaşmış olması gerekir, aksi halde zehirlenmelere neden olabilir. Meşe gülü meyvesi genellikle ilk kar düştükten sonra toplanarak yenir veya suyu sıkılarak içilir.[32]

Genel anlamda meşe gülü uzun ve kısa süreli kullanımlar için güvenlidir. Herhangi bir yan etkisi görülmemiştir. Ancak aşırı dozda alındığında (1 saatte 60 tane gibi) bulantı, kusma, ishal gibi etkiler görülür. Bunun yanında hamile ve emziren kadınlar kullanmadan önce bir hekime danışmalıdır.[33]

Geleneksel Kullanımı ve Şimdiki Kullanımı

Ülkemizin Orta Anadolu Bölgesinde çokça yetişen meşe gülü, sadece yöre halkı tarafından kış aylarında meyve, meyve suyu olarak tüketilmektedir.[34]

Bunun yanında genç dalların kabukları nisan-mayıs döneminde soyulur, ince kıyılır ve gölgede kurutulur. Ağacın meyvesinden turşuda yapılır. [35]

Kullanım Kısmı

Bitkinin dallarının kabukları da meyvesi de kullanılmaktadır.

Hazırlanışı, Dozu ve Uyarılar

Su içerisinden alınan meşe gülü bir süzgeç veya kevgir üzerinde ezilir. Meyvenin çıkan suyuna kendisi kadar içme suyu ilave edilir ve bu karışımın sıkıldığından itibaren 24 saat içerisinde hasta tarafından içilir. Tadı hafif ekşi olan meşe gülünün mümkün olduğu

[32]http://www.doğaltedavi.net/gilaboru_schneball_vibirnum_opulus-267html 08.07.2009 16:53
[33]http://www.answers.com/topic/cramp-bark 17.07.2009 18:52
[34] http://www.cinetarim.com.tr/dergi/arsiv46/arastirma02.htm 08.07.2009 16:53
[35]http://www.kayseriliyim.com/kayseri/gilaboru.php 08.07.2009 16:53

kadar bu haliyle içilmesi tavsiye edilmesine rağmen hasta içmekte güçlük çekiyor ise mümkün olduğu kadar az olmak kaydıyla karışım şeker ile tatlandırılır.

Dallarını kullanımı ise şöyledir; Yarım veya bir tatlı kaşığı ince kıyılmış dal kabuğu, orta boy bir su bardağı dolusu suya eklenir. Hafif ısıda kaynama dercesine kadar ısıtılır ve 10-15 dakika kaynadıktan sonra süzülür.

Meşe gülü kullanımı zaman yayılmalı olabildiğince yoğun kullanılmalıdır. Günde en az 1 kg meşe gülü ezilerek suyu yukarıda anlatıldığı şekilde hazırlanıp kullanılmalıdır. Meşe gülü suyu mutlaka serin bir yerde bekletilmelidir.

Meşe gülü meyveleri ham iken zehirli olup yenmesi tehlikelidir. Bunun yanında aspirine duyarlı kimselerin meşe gülüne de duyarlılığı olabilir.[36]

KAYNAKÇALAR

1.http://www.cinetarim.com.tr/dergi/arsiv46/arastirma02.htm

2.http://www.dogaltedavi.net/gilaboru_schneball_vibirnum_opulus–267.html

3.http://www.answers.com/topic/cramp-bark

4.http://www.kayseriliyim.com/kayseri/gilaboru.php

5.http://www.henriettesherbal.com/eclectic/kings/vibirnum-opul.html

[36] http://www.kayseriliyim.com/kayseri/gilaboru.php 08.07.2009 16:53

CÜCE PALMİYE

SABAL SERRULATA
SAW PALMETTO

TARİHÇE[37]

Cüce palmiye, güneydoğu Amerika'da yerli halkın başlıca yiyeceği idi. Tarihsel boyutta, cüce palmiye ısırgan otu kökü ve pumkin tohumu ile birlikte alınırdı.

19.y.y sonlarında kobayların üzerindeki olumlu etkileri gözlendiğinde, cüce palmiye meyvesine aşırı ilgi oluştu. Cüce palmiye prostat büyümesinin tedavisi, mesane iltihabı ve bel soğukluğu tedavisinde kullanılır.

Bununla birlikte, cüce palmiyenin kullanımı tedavi edici bitki olarak Avrupa'da devam etti. Mevcut olarak burada BPH tedavisinin bitkisel kullanımının seçenekleri oldukça yaygındır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde SPE (specific extraction process = özel özütleme süreci), birçok doğulu erkeğin iktidarsızlık, cinsel istek zayıflığı, saç dökülmesi ve prostat büyümesi gibi düzensizliklerinin son bir canlanma umudu olarak görüldü.

Bununla birlikte cüce palmiyenin özünün çıkarılması, Amerika'da bazı tıbbı kullanımlar için FDA (Food and Drug Administration) tarafından onaylanmadı.

DOĞAL ORTAM[38]

Cüce palmiye iki tür olarak tanımlanır; yaygın olarak görülen sarı_yeşil renkli olanı ve daha nadir yetişen bazen gümüş sınıfı olarak ta tanımlanan mavi_yeşil renkli tür.

Cüce palmiye, Florida'nın hemen hemen tüm bölgelerinde yetişir. Hint Irmağı (Lagoon) bölgesinde, yüksek ve kumlu arazilerde yaygın olarak bulunur.

Bitkinin en uç büyüme sınırı, yaz aylarında yağmurlu dönem sürecinde, %80 oranındaki senelik üretimi ile nisan ayından ekim ayına tamamlanır.

Her yıl üç ila yedi arasında yaprak üretilir ve bunlar iki yıl kadar bitkide kalabilirler. Bitkinin yapraklarını 1 metre genişliğinde olabilir.

---

[37] http://altmed.creighton.edu/sawpalmetto/history.htm 21/08/09 23:44
[38] http://davesgarden.com/guides/Ppf/go 22/08/09 19:07

BİLEŞENLERİ[39]

Cüce palmiyenin meyveleri oldukça zenginleştirilmiş yağ asiti ve elde edilen bu meyveler, idrar sistemi iltihaplarının tedavisi amaçlı yapılan yoğun araştırmaların teması olmuştur.

FAYDALARI[40]

Cüce palmiye hem erkekler hem de kadınlar için olağanüstü bir bitkidir ve doğal sağlık pratisyenlerince testis iltihabı, idrar yolu iltihabı, öksürük ve solunum tıkanıklığı ile ilgili birçok hastalığın tedavisinde kullanılır.

Aynı zamanda cüce palmiye metabolizma dengesi, trioid bezi, iştah açmak, hazma yardımın güçlenmesinde de kullanılır.

Bu muhteşem bitkinin saç yenilenmesinde, prostat sağlığında, seks isteğinde, göğüs büyümesinde ve besleyici tonik olarak kullanımı popülerliğini artırdı.

Cüce palmiye meyvesi aynı zamanda idrar miktarını ayarlar ve trioid bezinin ve idrar sisteminin sağlıklı işleyişinin ahengini ayarlar.

KİMYASAL ARAŞTIRMA[41]

Faaliyet hareketlerinin ortaya çıkışı, aktif içerikler ve cüce palmiyenin klinik verimliliği tam anlamıyla bilinmemektedir. Bununla birlikte, son araştırmalar cüce palmiyenin kullanımının geliştirilmesine ışık tutmaktadır.

1998 Haziranında üroloji yayını yazarı Gerber et al, normale oranla idrar sisteminde daha az devingensizlik olan erkeklerde cüce palmiyenin etkilerini tayin etme çalışmalarını kaçınılan belirtileri ve devingensizlik çerçevelerini sundu.

1999 yılında üroloji yayını yazarı Goepel et al, cüce palmiyenin işleyiş hareketini tanımlama çalışmalarını rapor etti. Bahsedilen bu araştırmalara göre SPE, Tamlusozin ilacı gibi, bir alfa_1 adrenejik alıcı siniri önleyicisi gibi davranıyor.

2002 Mart ayın sistematik inceleme veri tabanında Wilt et al, BPH den oluşan LUST tedavisindeki SPE etkilerini işledi.

MEVCUT KULLANIMI[42]

Cüce palmiyenin BPH tedavisindeki kullanımı Birleşmiş Devletlerde alışılmış değildir. Bunun sebebi büyük ölçüde geleneksel tedavilerin aleyhinde inandırıcı deneyimlerinin örneğinin olmaması gerçeği yüzündendir.

BPH'nin mevcut tedavi yöntemleri, hastaların belirtilerinin şiddetine bağlıdır. Hafif rahatsızlığı olan hastalar, muhafazakâr çoğunluktan fayda sağlamaya çalışır. Eğer ki belirtiler şiddetlenirse hastalar belki tıbbi tedavi yöntemlerine başvurabilir.

---

[39] http://en.wikipedia.org/wiki/serenoa 22/08/09 19:00
[40] http:/www.herbwisdom.com/herb-sawpalmetto.html 22/08/09 15:59
[41] http://altmed.creighton.edu//sawpalmetto/scientific_review.htm 21/08/09 13:11
[42] http://altmed.creighton.edu//sawpalmetto/prostate_htm 21/08/09 13:19

Tıbbi tedavi yöntemi prostat içerisindeki DHT üretimini engellemeyi ve idrar yolu ve mesane boynundaki alfa_1 adrenerjik alıcı sinirlerini tıkamayı gerektirir.

Oldukça şiddetli belirtilere sahip hastalarda daha katı tedavilere başvurulur.

Bitkinin ve meyvelerinin tıbbi amaçla kullanımı İtalya'da yaklaşık %50 oranında BHP ye karşı ilaç bağışıklığı ile ve BHP için üretilen ilaçların, Almanya'da bir ilk tedavide, orta halli hafif belirtiler için, %90dır.

ÇÖZÜCÜ[43]

Cüce palmiyenin olgun meyveleri birçok şekilde kullanılır. Bu kullanım şekilleri kurutulmuş ve öğütülmüş veya meyvenin bütün halini içerir.

Cüce palmiye meyvesinin sıvı özümlemesi, tablet ve hatta çay karışımları da mevcuttur.

KULLANIM[44]

Erkeklerde doğuşta sadece birkaç gram olan prostat ağırlığı yaşam süreci boyunca iki farklı şekilde büyüme gösterir. İlk ergenlikte prostat büyümeye geçirir ve 20 li yaşlarda tahminen 20gr a ulaşır.

Mevcut durumda SPA'nın ciddi bir yan etkisi bulunmamaktadır. Bir araştırmada bazı iştirakçilerle birlikte mide stresi rapor edildiyse de bu azalma araştırmayı devam ettirdi. Mide ile ilgili bu olay yiyeceklerle birlikte cüce palmiye alınması ile azaltılabilir.

Almanya'da etkili miktarın günlük 320mg SPE olması önerilir ki bu liposterolic miktarının %85_95 oranında ayarlanması ile sağlanır.

KAYNAKÇA

1. http://altmed.creighton.edu/sawpalmetto/history.htm

2. http://davesgarden.com/guides/Ppf/go

3. http://en.wikipedia.org/wiki/serenoa

4. http:/www.herbwisdom.com/herb-sawpalmetto.html

5. http://altmed.creighton.edu//sawpalmetto/scientific_review.htm

6. http://altmed.creighton.edu//sawpalmetto/prostate_htm

7. http://www.naturalstandard.com

8. http://altmed.creighton.edu//sawpalmetto/prostate_htm

[43] http://www.naturalstandard.com 21/05/09 17:21
[44] http://altmed.creighton.edu//sawpalmetto/prostate_htm 21/08/09 13:19

SEMİZOTU

Latincesi: Portulaca Oleracea
İngilizcesi: Purslane
Türkçesi: Semizotu

KISA HİKÂYESİ

Bilimsel Sınıflandırma

Alem: Plantae
Bölüm: Magnoliophyta
Sınıf: Magnoliopsido
Takım: Caryophyllales
Cins: Portulaca
Tür: P.Oleracea[45]

Portulaca oleracea genelde Purslane, ayrıca Verdolaga , Pigweed , Little Hogweed yada Pusley olarak bilinir. Hindistan'ın alt kıtasından Malezya ve Avusturya'ya ve Kuzey Afrika'ya ve Kuzey Afrika'dan Orta Asya'ya uzanan eski dünya çapında bir yayılımı vardır.

Portulaca oleracea yaz yağmuru alan bölgelerde bulunan poliploid karışımı bir bitki türüdür. Onun tetraploid ve heksaploit alt türlerinde bu bitki dünyanın sekiz yaygın yabani otundan biri olarak görülür.[46]

BİTKİNİN YAPISI

Bu yaygın tanıtılan bitki Hindistan'dan ve Orta Asya'dan geliyor, fakat birçok yaygın olmayan doğal bitkilere yakındır. Bitki köklendikten sonra bile kesilen gövdelerden kendini olgunlaştırma yeteneği ile kolayca kök tutar. Bahçelerden yok etmek zordur.[47]

Diğer tüm bitkilerin zorlandığı güçsüz, kuru, topraklar için bile iyidir.

Problemler: Ciddi bir böcek ve hastalık problemi yoktur. Yaprak bitlerine dikkat edin. Fakir, kurumuş topraklarda…[48]

---

45 http://tr.wikipedia.org/wiki/semizotu 17.07.2009 18:32
46 http://en.wikipedia.org/wiki/semizotu 17.07.2009 18:32
47 http://2bn+hewild.com/plants/H186.htm 17.07.2009 18:40

Portulaca oleracea (genelde Purslane, ayrıca Verdolaga, Pigweed, Little Hogweed yada Pusley olarak bilinir.) yüksekliği 40 cm.'ye ulaşan Portulacacea ailesinde bir yıllık sulu bir bitkidir. Yaklaşık 40 çeşidi vardır. Hindistan'ın alt kıtasından Malezya ve Avusturya'ya ve Kuzey Afrika'dan Orta Asya'ya uzanan eski dünya çapında bir yayılımı vardır.Yeni Dünya'daki türler belli değildir. Genellikle egzotik bir ot olarak bilinir, fakat Orta Kolombiya bölgesinden Kuzey Amerika'ya ulaştığı söylenirken, bu türler 1430 ve 1489 yılları arasında Crawford Gölü civarındadır. Her yerde yetişebilir ve bazı bölgelerde istilacı bitki olarak anılır. Yumuşak, kırmızımsı ve genellikle de güçsüz gövdelerinde ve kökünde bulunan alternatif yaprakları vardır. Yeşil çiçeklerin 5 düzenli bölümü vardır ve biri 6mm genişliğindedir. Çiçekler yağmur uzunluğuna bağlı olarak görünür ve yaklaşık bir yıl oluşabilir. Güneşli sabahlarda sadece birkaç saat yaprağın tam merkezinde oluşur. Tohumlar hazır olduğunda açan ince bir kabuk içinde tohumlar oluşur. Semizotunun ikinci köklerinde life benzeyen ikinci bir ana kökü vardır ve güçsüz, kuru topraklara ve kuraklığa aldırmayabilir.[49]

Semizotu tek yıllık bir bitkidir. Saplarının uzunluğu 100cm, yatık durumda ve etlidir. Saplar menekşe kırmızısı rengindedir. Yapraklar etli ve genellikle alt kısmı kırmızıdır. Taç yaprakları sarı renktedir. Bir bitki ortalama 10.000 adet tohum yapar. Tohumlar su, rüzgar, ekim aletleri ile dağılırlar. Tohumlar karanlıkta çimlenme yeteneğini 19 yıl muhafaza ederler. Semizotu Haziran ayında toprak sıcaklığı 20 -25 derece'ye ulaştığında çimlenir. Temmuz ayından Eylül ayına kadar çiçek açar.[50]

KİMYASALLARI

C ve D vitamini bakımından zengindir. İçeriğinde kuzukulağı asidi bulunduğundan tadı biraz mayhoştur.[51]

Sebzeler arasında en fazla Omega 3 içerdiği anlaşılmıştır. Taze semizotunun 100 gramı (yaklaşık 1 bardak) 300 ile 400 mg lindenic asit içerir. Bir fincan pişmiş yaprakları 90 mg kalsiyum, 561 mg potasyum ve 2000'den fazla A vitamini içerir.

---

[48]http://www.mobot.org/gardeninghelp/plantfinder/plant.asp?code=A603 17.07.2009 18:45
[49]http://en.wikipedia.org/wiki/portulaca_oleracea 17.07.2009 19:09
[50]http://www.2forum.net/bitki_dünyasi/portulaca_oleracea_semizotu_potulak_206804.html 17.08.2009 19:23
[51]http://bitkisel.mutlupartner.net/r_s_harfli_bitkiler/556_semiz_otu 17.07.2009 19:29

Enerji Değeri	42 kl
Karbonhidrat	1 gr
Protein	1 gr
Yağ	0.2 gr
C Vitamini	20 mg
Karoten	1.70 mg
Vitamin B1	0.06 mg
Vitamin B2	0.04 mg
Kalsiyum	130 mg
Demir	3 mg

[52]

HANGİ HASTALIKLARA İYİ GELİR

Mide ve bağırsak kanamalarında ve kanlı idrarda faydalıdır. Kanı temizler. Vücuda temizlik verir. Şeker hastalarının susuzluğunu giderir, idrar söktürücüdür. Kabızlığı giderir, zayıflamaya faydalıdır. Dalak hastalarında şikayeti geçirir. Uykusuzluk, sinirlilik ve zihin yorgunluğunda faydalıdır. Lapası yanık ve apsede rahatlık verir.[53]

Semizotu A, C ve E vitaminlerinin kaynağı olarak bilinir. Raporlar yüksek besin değeri ve antidoksan özelliği yüzünden geleceğin yemeği olarak kabul ederler. Semizotu herhangi bir bitkiden oldukça yüksek Omega 3 bileşenine sahip olarak bilinir. Semizotu bitkisinin gövdesi C vitamini bakımından zengin olarak bilinir.

Terapik kullanımı, semizoyu bitkisi dünyanın çeşitli yerlerinde yaraları, baş ağrılarını, karın ağrısını, akciğer sorunlarını, öksürüğü, nefes kısılmasını tedavi eder. Semizotu bitkisi ayrıca müshil, kas rahatlatıcı olarak ta bilinir.[54]

Uzmanlar, Parkinson tedavisinde hastalarına mutlaka semizotu salatası yemelerini öneriyor. Kanı temizler.[55]

Baş ve göz ağrılarına iyi gelir, siğilleri giderir. Safra kusmalarını engeller ve şehveti azaltır. Bu ot regli dindirir ve rahim yanmasını giderir, kanamalı basur memesine yararlıdır.[56]

[52]http://tr.wikipedia.org/wiki/semizotu 17.07.2009 19:43
[53]http://bitkisel.mutlupartner.net/r_s_harfli_bitkiler/556_semiz_otu 17.07.2009 19:53
[54]www.wikipedia.org/semizotu/ 17.07.2009 20:03
[55]http://www.tumgazeteler.com/?a=4315778 17.07.2009 20:05
[56]http://www.tumgazeteler.com/?a=5098075 17.07.2009 20:08

KLİNİK ARAŞTIRMA

Bugün çoğu ev sahibi ve bahçecilerine göre semizotu akın eden, yayılan, her yerde olan bir tohumdur ve modern tıbbi araştırmalar semizotunun Omega 3 yağı yönünden ıspanaktan 5 kat daha zengin olduğunu ve C vitamini yönünden zengin olduğunu bulmuştur.

Son araştırmalara göre Omega 3 yağının beyinin üzerinde önemli pozitif etkileri olduğu ortaya çıkmıştır. Ve bunun gibi başka depresyon, kişilik rahatsızlıkları, Alzheimer hastalığı, otizm, şizofreni, dikkat dağınıklığı, hiperaktivite, migren gibi hastalıklarıda tedavi eder.

Yan etkisi yoktur. Ama fazla tüketilirse gözde perdelenmeye neden olur.[57]

GELENEKSEL KULLANIM

Yaygın olarak Yunanistan'da kullanılan, arkeobotanik buluşlar, birçok tarih öncesi sitelerinde yaygındır. Tarihi belgelere göre tohumlar M.Ö. 7. yüzyılda Samian Heraion'un yanında Kastanas'ta protogeometrik bir tabakadan elde edilmiştir.[58]

Eski Yunanistan'da Hippocrates, Galenus ve Dioscurides semizotunu ateş, kadın hastalıkları, hemoroidler ve yaraları tedavi etmekte önemli iyileştirici bir bitki olarak görmüşlerdir. 17. yüzyıl rahibi Agapius Landus semizotunu soğuk bir bitki olarak görmüştür ve soğuk algınlığından acı çekenlere semizotu reyhan, roka, tere ve sarımsaktan yapılmış taze bahçe salatasının tarifini vermiştir.[59]

Semizotu Amerika'da otsu bir bitki olarak bilinir. O vahşi yetişen olarak kabul edilir ve dünyanın çoğu yerinde yetişir. Columbus'un gelmesinden önce Yeni Dünya'da vardı ve Avrupa'da 16. yüzyılın sonlarına doğru bulundu.[60]

Semizotu kabızlık, üriner sistem ve inflamasyon için bir ilaç olarak Yunan popüler tıbbında kullanılır. Hindistan'ın bölümlerinde yaygın olan semizotu ''Santhi'', ''Punarva'', ve ''Kulfa'' olarak bilinir. Kuzey Hindistan'da semizotu karaciğer toniği olarak bilinir ve

[57]http://greekfood.about.com/od/herbsspices/p/purslane.htm 17.07.2009 20:21
[58]http://en.wikipedia.org/purslane/purslane.htm 17.07.2009 20:28
[59]http://greekfood.about.com/od/herbsspices/p/purslane.htm 17.07.2009 20:39
[60]www.delange.org/purslane/puslane.htm 17.07.2009 20:42

karaciğer hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Taze otu da ciltteki yaraları ve böcek veya yılan sokmalarının ağrısını geçirmek için kullanılır.[61]

BİTKİNİN NERESİNİN KULLANILDIĞI

Yenilen kısmı küçük, yuvarlak, yeşil yaprakları ve körpe saplarıdır. Bu kısımları pişirilir ve kaynatılır.[62]

Özsuyu diğer kısımlarına oranla daha yararlıdır.[63]

HAZIRLANIŞI, DOZU, UYGULANIŞI

Yaprakları salata olarak ya da ıspanak gibi pişirilerek yemeklerde kullanılan bir sebzedir. Semizotu ABD gibi bazı ülkelerde çabuk yayılan arsız bir bitki olarak tanınır ve yemeklerde kullanılmaz. Buna karşılık Asya ve Avrupa'da ekşimsi ve tuzlu tadı nedeniyle sevilerek yenir. Vücutta olan siğillere üzeri kazınarak semizotu sürülürse siğilleri giderir. Semizotu şarapla karıştırılıp baş onunla yıkanırsa baş derisindeki iltihaplı şişlere iyi gelir. Göz ağrılarına yararlıdır. Fakat eğer fazla alınırsa gözde perdelenmeye neden olur.[64]

Onun özsuyu büzücü etkisi nedeniyle kanamayı durdurur. Mide iltihaplarına yararlıdır. Şurup halinde ve yakı şeklinde uygulanırsa karaciğer iltihaplarına yararlıdır. Semizotu kavrulup yendiğinde ishali keser.[65]

KAYNAKLAR

1-http://tr.wikipedia.org/wiki/semizotu

2- http://en.wikipedia.org/wiki/semizotu

3- http://2bn+hewild.com/plants/H186.htm

4-http://www.mobot.org/gardeninghelp/plantfinder/plant.asp?code=A603

61 http://en.wikipedia.org/wiki/portulaca_oleracea 17.07.2009 20:47
62 http://bitkisel.mutlupartner.net/r_s_harfli_bitkiler/556_semiz_otu 17.07.2009 20:50
63 http://www.tumgazeteler.com/?a=5098075 17.07.2009 20:58
64 http://tr.wikipedia.org/wiki/semizotu 17.07.2009 21:01
65 http://www.tumgazeteler.com/?a=5098075 17.07.2009 21:10

5-http://en.wikipedia.org/wiki/portulaca_oleracea

6-http://www.2forum.net/bitki_dünyasi/portulaca_oleracea_semizotu_potulak_206804.html

7-http://bitkisel.mutlupartner.net/r_s_harfli_bitkiler/556_semiz_otu

8-http://tr.wikipedia.org/wiki/semizotu

9-http://bitkisel.mutlupartner.net/r_s_harfli_bitkiler/556_semiz_otu

10-www.wikipedia.org/semizotu/

11-http://www.tumgazeteler.com/?a=4315778

12-http://www.tumgazeteler.com/?a=5098075

13-http://greekfood.about.com/od/herbsspices/p/purslane.htm

14-http://en.wikipedia.org/purslane/purslane.htm

15-http://greekfood.about.com/od/herbsspices/p/purslane.htm

16-www.delange.org/purslane/puslane.htm

17-http://en.wikipedia.org/wiki/portulaca_oleracea

18-http://bitkisel.mutlupartner.net/r_s_harfli_bitkiler/556_semiz_otu

19-http://www.tumgazeteler.com/?a=5098075

20-http://tr.wikipedia.org/wiki/semizotu

21-http://www.tumgazeteler.com/?a=5098075

KUŞKONMAZ

Latince: Asparagus Officinalis
İngilizce: Asparagus
Türkçe: Kuşkonmaz

KELİME TARİHİ

Asparagus officinalis geniş ölçüde asparagus(kuşkonmaz) olarak bilinir. Asparagus klasik latinden gelir.[66] Fakat bu bitki, ilk zamanlar Ortaçağa özgü sparagus'tan gelen 'sperage' diye bilinirdi. Bu terim Yunanistan'ın aspharagos veya asparagos kelimesinden gelir. Ayrıca bazı yerlerde kuşkonmaz 'serçe otunun' bozulmuş hali olarak bilinir. Kuşkonmazın diğer bilinen terimleri ise özellikle Texas'ta 'aspargrass' veya 'aspergrass'; Fransa ve Hollanda'da 'asperge'; İtalya'da 'asparaga'; Portekiz'de 'espargo hortense'; İspanya'da 'esparrago'; Almanya'da 'spargel'; Macar'da 'sparga'tır.[67]

KULLANIMININ KISA TARİHİ

Kuşkonmaz, narin lezzeti ve diuretic özelliklerinden dolayı, eski çağlardan beri sebze ve ilaç olarak kullanılır. Kuşkonmazı mevsiminde taze yiyen ve kışın kullanmak için kurutan Romalılar, Yunanlılar ve Eski Mısırlılar tarafından yetiştirilirdi. Orta çağda ününü kaybeder fakat 17. yüzyılda geri kazanır.[68]

M.Ö 200'lerde Cato, kuşkonmaz için mükemmel büyüme talimatları verir.16. yüzyılda, herbalist John Girard ilk kez yabani kuşkonmazdan bahsetti. Rönesans döneminde, Kuzey Italya'da kuşkonmaz yetiştirilen alanlar ünlüdür. Roma imparatorları kuşkonmaza öyle düşkünlerdi ki kuşkonmazları getirmeleri için özel bir kuşkonmaz filosu tutarlardı.[69]

[66]http://www.answers.com/topic/asparagus 04.07.2009 09:30
[67]www.wikipedia.com 04.07.2009 09:35
[68]www.wikipedia.com 04.07.2009 10:05
[69]www.homecooking.about.com 04.07.2009 10:17

BİYOLOJİSİ

Kuşkonmaz,100-150cm uzunluğunda büyüyen Larissa saplarıyla ve büyük dallı, tüylü yapraklarıyla ot cinsinden bir bitkidir.[70] Çok yıllıktır. Kök odunsu, kalın çok yan köklüdür. Baharda köklerden parmak kalınlığında filizler sürer. Toprağının altında renkleri beyaz veya tozpembedir. Toprağı deldiğinde yeşilimsi bir renk alır. Ağustosta olgunlaşan meyveleri bezelye görünümlü 3 evcikli kırmızıdır[71]

Rizom gövde (pençe): Toprak altında 15–20 cm derinlikte bulunur.

Sürgünler: Rizom gövdeden çıkar ve 20–25 cm'lik kısmı toprak altında, bir kısmı da toprak yüzüne çıkar.

Yaprak: Yapraklar uzun sürgünler üzerinde üçgen şekilli pul yaprak şeklindedir.

Çiçek: Bitki dioiktir. Çiçekler sürgün koltuklarında oluşur. Tek tek veya birkaç tanesi bir arada bulunur.

Meyve ve Tohum: Döllenme sonunda bir meyveden 4–6 arasında tohum elde edilir. Uzunlukları 3–4 mm, genişlikleri 2–3 mm'dir. Kabukları sert ve geçirimsizdir.[72]

ÇEŞİTLERİ

Kuşkonmazın dereceleri vardır: devasa, büyük boy, büyük, standart ve küçük.

Yeşil Kuşkonmaz: Amerika'da

Beyaz Kuşkonmaz: Avrupa'da

Mor Kuşkonmaz: İngiltere ve İtalya'da

Yabani Kuşkonmaz: İtalya ve Güney Fransa'nın dışında Avrupa'da[73]

[70]www.wikipedia.com 04.07.2009 10:25
[71]www.hekimce.com 04.07.2009 10:32
[72]www.turkforum.gen.com 04.07.2009 10:40
[73]www.homecooking.about.com 04.07.2009 10:45

DOĞAL ORTAMI

Sulak, kumlu, killi ve kuvvetli topraklarda ormanlık yerlerde yetişir.[74] Bu bitki doğal olarak Orta ve Güney Avrupa, Ortadoğu, Batı Sibirya ve Kuzey Afrika'da görülür.[75] Türkiye'de Marmara, Ege, Akdeniz ve Orta Anadolu bölgelerinde görülür.[76] Bugün Çin,;Peru, US, Meksika, Akdeniz ülkeleriyle birlikte,dünyanın en geniş kuşkonmaz üreticisidir.[77]

Kuşkonmazın adaptasyon yeteneği yüksektir. Yetiştiriciliğinde iklim çok önemli bir faktör değildir. Bununla birlikte erkencilik düşünülerek sıcak iklimler tercih edilebilir.

Kuşkonmazın rizom gövdesi, düşük sıcaklıklara dayanıklıdır. Fakat rizom gövdenin bulunduğu 20–25 cm derinliğindeki kısımdaki toprak tabakasının donması durumunda gövde zarar görür.

Sürgünlerin sürülebilmesi için sıcaklığın 120C ve üzerine çıkması gerekir.

Sürgün verme döneminde sıcaklığın 15-180C civarında olması gerekir.

Kuşkonmaz toprak neminin yüksek olmasından hoşlanır. Toprak nemi, sürgünlerin toprak yüzeyine çıkmasını kolaylaştırır.

Kuşkonmaz için en önemli faktör topraktır.[78]

YETİŞTİRİLMESİ

Elverişli yıl'da, bahar taze kuşkonmaz için en iyi mevsimdir. Ekinler başlangıç ayı nisan olmakla birlikte şubat sonundan hazirana kadar biçilir.

Asparagus çoğunlukla denizel bölgelerde çıktığından beri, normalde yabani otların büyüdüğü çok tuzlu topraklarda gelişir. Böylelikle geleneksel olarak yabani yabani otları bastırmak için, kuşkonmazın yetişmesi amacıyla, biraz tuz kullanılır. Toprağın bir daha kullanılmaması dezavantajdır. Bazı yerler diğerlerinden kuşkonmazın büyümesi için daha elverişlidir. Toprağın verimliliği büyük bir faktördür. Taç kısımlar kışın ekilir. Ve ilk filiz

[74]www.turkforum.gen.com 05.07.2009 21:30
[75]www.herbalremedies.com 05.07.2009 21:37
[76]www.turkforum.gen.com 05.07.2009 21:30
[77]www.elements4healt.com 05.07.2009 21:45
[78]www.turkforum.gen.com 05.07.2009 21:30

baharda görülür. İlk atıklar ve inceltmeler Sprue kuşkonmazı olarak bilinenlerdir. Sprue'nin ince sapları vardır.

Spargel olarak bilinen beyaz kuşkonmaz bitki ışığı ve artan morötesi ışığı miktarı inkâr edilerek ekilir. Bitkiler büyütülürken bunlara maruz bırakılır. Yeşilinden daha az acı olan bitki Hollanda, Fransa, Belçika ve Almanya'da çok popülerdir.

Mor kuşkonmaz, yüksek şeker ve düşük lif düzeylerine sahip olmasıyla yeşil ve beyazından ayrılır. Orijinal olarak İtalya'da geliştirildi. Ve burada değişik bir isimle ticarete döküldü. 'violetto d'albenga'. Ozamandan beri, üretim işi ülkelerde devam etmektedir. Birleşik Devletler ve Yeni Zelanda gibi. Kuzeybatı Avrupa'da kuşkonmaz üretimi için mevsim kısadır,23 Nisan'da başlayıp 24 Haziran'da sona erer.

Kuşkonmazın üretim alanını uzun yıllar işgal etmesi, yurt içinde satış şansının olmaması nedeniyle çok az üretilmekte ve trustik otellere satış şansı bulunmaktadır.[79]

İÇİNDEKİ BİLEŞENLERİ

Kuşkonmazın meyvesi zengin carotenoid pigmentleri içerir. Ve onlar; capsanthin, capsorubin, antheraxanthin, violaxanthin, neoxanthin, mutatoxanthin exprimers, zeaxanthin, lutein, beta-cryptoxanthin, beta-carotene'dir. Ve bazı cis isomerler bulundu.

Araştırmacılar kuşkonmazın hücre duvarında glucomannan nı bulduğu sırada, glucomannan kollestrolü korumaya yardım ettiği anlaşılır.

Taze bir kuşkonmaz kalsiyum, magnezyum, potasyum, sodyum, fosfor gibi çeşitli elementler içerir. Aynı zamanda krom ve nikelde içerir. Krom, beyaz kuşkonmaz kısımları boyunca çeşitli şekilde dağılır.[80]

[79]www.wikipedia.org/wiki/kuşkonmaz 07.07.2009 20:15
[80]www.asparagusextract.net 10.07.2009 19:50

KUŞKONMAZIN 100 GRAMINDAKİ BESİN DEĞERLERİ				
Kalori 22kcal	Enerji değeri 94kj	Toplam yağ 0.22g	karbonhidratlar 4.11g	şeker 1.30g
Dietary Fiber 2.0g	Protein 2.40g	sodyum 14mg	Zinc 0.60mg	Potasyum 224mg
demir 0.91mg	Magnezyum 14mg	Copper 0.165mg	kalsiyum 23mg	Vitamin C 7.7mg
Vitamin E 1.50mg	Vit. B3 (Niacin) 1.084mg	Vitamin B6 0.079mg	Vit. B1 (Thiamin) 0.162mg	Vit. B2 (Riboflavin) 0.139mg

[81]

ETKİLERİ

Asparagus, Hindistan'da önemli bir tıbbi bitkidir. Bitkinin tıbbi değeri Hintli ve İngiliz ilaç kataloglarında geleneksel tıp sistemlerindeki gibi rapor edilmiştir. Kuşkonmaz neurodegerative düzensizliklerinin tedavisinde yardımcıdır. Ayurveda'da kuşkonmaz bitkisi olarak tanımlanmıştır. Ve geniş ölçüde stres çeşitlerine karşı organizmaların direncini arttırmak için adaptogen olarak kullanılır.

İshal ve dizanterinin tedavisinde kullanımın yanı sıra kuşkonmaz güçlü antioxidant, bağışıklık uyarma, anti-hazımsızlık ve antitussive etkilere sahiptir.[82]

Afrodizyak

Antidepressant

Kanser

Ülser

Kolestrol

[81] www.elements4healt.com 05.07.2009 21:45
[82] www.elements4healt.com 10.07.2009 20:25

Böbrek yetmezliği

İdrar söktürücü[83]

GELENEKSEL VE ŞİMDİKİ KULLANIMI

Eski Mısırlılarda, kuşkonmaz uzun zaman önce M.Ö 4.000 gibi ekilirdi. 1. yüzyılda Dioscorides, yunan fizikçi, idrarın akışını geliştirmek ve böbrek problemlerini, sarılığı ve siyatiği tedavi etmek için kökün kaynatma suyunu tavsiye eder. 1. yüzyılda Pliny, kuşkonmaz bütün bahçe bitkilerinden, en övgüye değer olduğunu bildirir. 2. yüzyılda Galen kuşkonmazı temizleyici ve iyileştirici olarak tasvir eder. [84]

Asparagus ve kötü kokulu işeme ilk olarak 1820'de araştırıldı. Ve Fransız yazar Marcel Prost kuşkonmazın vazoyu parfüm şişesine dönüştürdüğünü belirtti.[85]

Eski Çinli bitkiciler, romatizmadan kısırlığa birçok hastalığı tedavi etmek için kuşkonmaz köklerini kullanırlardı.

Geçmişte, kuşkonmaz sinir krizlerini, ülseri, karaciğer hastalıklarını önlerdi ve tedavi ederdi. Son zamanlarda, kuşkonmazın kökünün su ve alkol parçalarının yararlı etkileri bazı klinik testlerde gösterilmiştir. 300'den fazla kuşkonmaz çeşidi vardır ve asparagus officinalis sebze üretimi içinde en ünlü türüdür.[86]

MUTFAKTAKİ KULLANIMI

Asparagus'un 3 tipi sergidedir: arkada beyaz kuşkonmaz ve ortada yeşil kuşkonmaz. Öndeki kuşkonmaz Ornithogalum Pyrenaicum'dur. Ve genellikle yabani kuşkonmaz diye adlandırılır.

Sadece kuşkonmazların genç filizleri yenir.

Filizler hazırlanır ve dünyada çeşitli şekillerde servis edilir. Asya mutfağında, kuşkonmaz genellikle kızartılır. Birleşik Devletlerdeki restorantlarda, tavuk, karides ve biftek ile kızartılarak servis edilir. Kuşkonmaz mangal kömürü ya da sert tahtalı ağaç közlerinde

[83]www.elements4healt.com 10.07.2009 20:40
[84]www.herbalremedies.com 11.07.2009 08:27
[85]www.elements4healt.com 11.07.2009 09:15
[86]www.herbalremedies.com 11.07.2009 10:15

çabucak pişebilir. Fransa'da, genellikle kaynatılır veya buharda pişirilir. Ve erimiş tereyağı ile servis edilir. Yeşil kuşkonmaz dünya çapında yenir.[87]

KUŞKONMAZ SEÇİMİ

İnce ve kalın kamışlar seçerken, taze olmalarından emin olunmalıdır.[88]

KUŞKONMAZIN SAKLANMASI

Depolamadan önce kuşkonmaz yıkanmamalı ve asla ıslatılmamalı. Taze kuşkonmazın sonları budanır ve bir kavanoza dik bir şekilde yerleştirilir. Daha sonra plastik bir çantayla kaplanır ve böylece kamışları buzdolabında 2 güne kadar saklayabiliriz.[89]

KULLANILAN KISIMLARI

Kuşkonmaz 3 şekilde kullanılır: kök, filiz, tohum

Bu bitkinin kökü direk olarak hormonlara etki eden ve duguları çok iyi etkileyebilen steroidal glycosides içerir.

Kuşkonmazın filizleri ve tohumları yeni kırmız kan hücrelerinin üretiminde yardımcı olurlar.[90]

KUŞKONMAZIN KULLANIM MİKTARI

Kuşkonmaz çeşitli dozajlarda mevcuttur. Çünkü kuşkonmazın birçok çeşidi vardır.[91] Kullanım miktarının nekadar olduğu net birşekilde söylenemez. İnsanlar için halen bilimsel bir bilgi yoktur[92]. Fakat standart günlük miktarı doğranmış gövde ve kökün 1–1/2 ons u ya da 2–2/3 ons udur.[93]

[87]www.wikipedia.com 12.07.2009 17:15
[88]www.homecooking.about.com 12.07.2009 17:50
[89]www.homecooking.about.com 12.07.2009 18:15
[90]www.herbalremedies.com 22.07.2009 17:50
[91]www.asparagusextract.net 11.07.2009 21:30
[92]www.healtline.com 11.07.2009 21:45
[93]www.asparagusextract.net 11.07.2009 21:30

YAN ETKİLERİ VE UYARILAR

Yiyecek olarak tüketildiğinde güvenlidir. İlk yan etkileri deri etkileşimleri ve alerjik etkileşimlerdir.[94]

Kuşkonmaz, hamilelerde yüksek miktarda kullanılmamalıdır.[95]

Kuşkonmaz tavsiye edilen miktarda alınırsa güvenlidir. Fakat böbrek iltihabi ve ishali olan kişiler kuşkonmaz kullanamaz. Çünkü kuşkonmaz üriner üretiminin oranını arttırır.[96]

Bazen kuşkonmaz deri dökülmesine neden olabilir. Kuşkonmazın alerjiye de neden olduğu rapor edilmiştir.[97]

KAYNAKÇA

1. www.asparagusextract.net
2. www.viable_herbal.com
3. www.zhion.com
4. www.healtline.com
5. www.elements4healt.com
6. www.answers.com/topic/asparagus
7. www.homecooking.about.com
8. www.hekimce.com
9. www.turkforum.gen.com
10. www.herbalremedies.com
11. www.wikipedia.org/wiki/kuşkonmaz

[94] www.healtline.com 11.07.2009 22:07
[95] www.asparagusextract.net 11.07.2009 22:10
[96] www.viable_herbal.com 11.07.2009 22:10
[97] www.zhion.com 11.07.2009 22:28

ÇOBAN ÇANTASI

Latince : Capsella Bursa-Pastoris
İngilizce : Shepherd's Purse
Türkçe : Çoban Çantası

TARİHÇE

Tohumlarının eski moda deri çantalara benzemesinden dolayı bitkiye çobançantası denilmiştir. İrlanda'daki ismi olan clappedepouch ise yol kenarında ellerinde çan ya da zil ile para dilenen miskinlere gönderme yapmak için verilmiştir. Bitki Avrupalılara bütün göçleri esnasında eşlik etmiştir ve Avrupalılar bereye yerleşirse bitki de onlarla birlikte yerleşmiştir. Bitkinin bu yerleşimi Amerika'da nasıl olmuş bilinmiyor. Seyyahlar tarafından götürülebileceği düşünülüyor. Grönlad'a ise morsemen tarafından 1000 yıl önce götürülmüştür.[98]

YETİŞTİĞİ ORTAM VE TARIM

Bitki her tür toprakta büyür. Hatta en zayıf toprakta bile yetişebilir. Ancak bu koşullarda çiçek açmadan ve tohuma kalkmadan önce sadece birkaç santimetre büyüyebilir. Zengin topraklarda, bitkinin tohum verme süresi uzar ve 60 cantimetreye kadar uzayabilir. Çobançantası işlenmiş toprakta serbestçe çıkabilen bir bahçe bitkisidir. Daima çiçekli olur ve tohumlarını yılın her ayında çıkarabilir. Bu tür dünyada bazı bölgelerde can sıkıcı bitki olarak görülürken diğerleri gerçekten onun geniş kullanım avantajlarından dolayı yetiştirmesine en güzel örnektir. Bitki bazı bölgelerde lahana tadında bahar bitkisi olarak yetiştirilir. Japonya'da pirinç töreninin en önemli içeriğinden bir tanesidir ve 7 ocakta nadiren lapa olarak yenilir. Ekili topraklarda yaprakları oldukça büyük olur ve ekim den bir ay sonra hasat edilebilir. Çobançantası kesildikçe büyüyen bitki olduğundan rağbet görür. Tohumlarını çok çabuk çıkarır ancak özellikle kuru ve sıcak havalarda ya da verimsiz topraklarda bu durum daha geç

[98] http://www.ann.com.au/herbs/Monographs/capsella.htm 19.082009 21:19

olur. Özellikle lahana ailesinden olmasından dolayı pek çok brassica hastalığına ev sahipliği yapmıştır.kuşlar çoban çantasının tohumlarına çok düşükündür.[99]

KİMYASAL İÇERİĞİ

Bitki pek çok flavonoidler (rutin, diosmin, hesperidin), amino asidler(proline), monoterpenoids(camphor) ve glucosinolatlar(sirilgrin) içerir. Pek çok aminonun(acetylcholine, choline, tyramine) varlığı ve saponinlerin varlığı ortaya çıkmıştır.ve hatta mustard yağları, resin, mono aminolar , tanin, esansiyel yağ ve potasyum içerir.[100]

TEDAVİ ALANI

İdrar sistemini ve böbrekleri rahatlatır. Vücudun direncini artırır, nezleye iyi gelir ve heoroidin kontrol altında tutulmasını sağlar. Pelvic organların kuvvetlenmesinde kullanılır. Özellikle idrar fosfatla birlikte yoğun olduğunda ve "brick dust" çökeltisinde faydalıdır. Aşırı adet kanamalarında, burun,mide bağırsak kanamalarında ve her türlü durdurulamayan kanamalarda kullanılır. İdrar yolu iltihabı ve böbrek taşı, ishal, hemoroid, dizanteri, ödem, bereli eklem ve burkulmalar gibi pek çok hastalığa iyi gelir. Kan basıncını düzenler ve idrar tutulması için faydalıdır.[101]

KLİNİK ARAŞTIRMA

Hayvanlarda yapılan çalışmalarda iltihaplara, ülserin tedavisine, idrar söktürmeye, düşük tansiyona ve diğer hastalıklara iyi gelmesine rağmen çobançantasının geleneksel faydası iyi açıklanamamıştır. Oksitoksin activite ile birlikte peptid'in kanama olayından sorumlu olduğu düşünülüyor. Enjekte edildiğinde sonuçlar kalpte muscarin etkisi(dozu kan basıncındaki artış ve düşüşle alakalıdır) ,pozitif inotropic ve chronotraphing etki yaptığı ve rahimde büzülmelerin arttığı görülmüştür. Bitki çinde 250 verimli bitkinin içinde yedinci olarak belirlendi. Rahim hastalıklarına iyi geldiği kanıtlandı ve doğum esnasında kadınlarda kullanıldı. Bitki kanser tedavisinde geleneksel çare olarak görülür. İçeriğinde fümanik asit vardır ve bu da fareler üzerimde yapılan deneylerde "ehrlich tümörü" nün büyümesini ve

[99] http://www.pfaf.org/database/plants.php?Capsella+bursa-pastoris 19.08.2009 21:30

[100] http://www.pfaf.org/database/plants.php?Capsella+bursa-pastoris 19.08.2009 21:30

[101] http://www.ann.com.au/herbs/Monographs/capsella.htm 19.08.2009 21:50

canlılığını azaltır. Hemeopathik tedavi taze bitkilerden elde edilir. Burun kanamalarında ve böbrek taşı düşürmede kullanılır.[102]

GELENEKSEL VE GÜNCEL KULLANIMI

Yaprakları çiğ ya da pişmiş olarak tüketilir. Taze bitkiler çiçeğe kalkmadan önce salatalara güzel lezzet katar. Yapraklar tere ve lahanaya benzerdir. Kartlaştıkça acımsı bir tat alır. Yapraklar hemen hemen tüm yıl boyunca kendisini gösterir ve kurutularak daha sonra da kullanılabilir. Yeni açmış çiçekleri de çiğ veya pişmiş olarak tüketilebilir. Filizler oldukça çelimsiz ve zayıf görünür fakat tadı oldukça lezzetlidir. Yılın çoğu ayında mevcuttur. Tohumları da çiğ ya da pişmiş olarak tüketilebilir. Yemeklere ve çorbalara konulur. Tohumları biber yerine çorba ve güveçlerde kullanılır. Taze veya kurutulmuş tohumlar zencefil gibidir.[103]

KULLANIM ALANLARI VE İÇERİĞİ

Modern bitkisel tedavilerde bitkinin her tarafı(kök,yaprak,tohum,çiçek) kullanılır. Taze tüketimin yanı sıra kurutularak çayı da demlenir.[104]

KULLANIM HAZIRLIKLARI VE UYARILAR

Çoban çantası kullanılmadan önce,kullanacak olan kişi hamileyse ya da emziren bir anneyse doktora danışmadan kullanmamalıdır. Çoban çantası kullanılmadan önce sağlık danışmanıyla konuşmak gerekir. Tansiyon, guatr ve kalp hastalarında bu bitki uyutucu etki yapar.[105]

[102]http://www.zooscape.com/cgi-bin/maitred/Greencanyon/questp511594 19.08.2009 22:15
[103] http://www.pfaf.org/database/plants.php?capsella+bursa-pastoris 19.08.2009 22:38
[104] http://www.botanical.com/botanical/mgmh/s/shephe47.html 20.08.2009 00:16
[105] http://www.pdrhealth.com/ 20.08.2009 00:45

KAYNAKÇA

1. http://www.ann.com.au/
2. http://www.pfaf.org/
3. http://www.botanical.com/
4. http://www.naturalstandard.com/
5. http://www.pdrhealth.com/
6. http://www.florahealth.com/

ÇİN ERİĞİ

Latince : Physalis Alkekengis
İngilizce: Winter Cherry
Türkçe : Çin Eriği

TARİHÇESİ

Eskiden bitkinin tümü iltihap azaltıcı, ateş düşürücü, öksürük önleyici ve balgam söktürücü olarak, yaprakları ateş önleyici, enerji verici ve böbrek taşı düşürmede, ateş ve damla hastalıklarını tedavi etmede kullanılır. Çin feneri günümüzde de on bin tıbbi ilaçta kullanılıyor. Yatağa mahkumluk, kısmi felç, geceleyin tuvaletini tutamama hastalıklarında da kullanılıyor.[106]

YETİŞTİRİLDİĞİ YERLER VE EKİMİ

Physalis Alkekengi bir kaynağa göre; ülkemizde güvey feneri, gelin otu, kandil otu, yabani biber gibi isimlerle tanınmaktadır. Genel olarak diğer isimleri Bladder Cherry, Winter Cherry, Chinese Lantern, Ashwagandha olarak bilinir. Bitkinin anavatanı Avrupa, Orta Asya ve Japonya'dır. Kışın kuruyan, ilkbaharda tekrar çıkan mevsimlik bir çiçektir. Özellikle kireçli toprakları sever. Yarı güneşli gölgeli ortamlarda iyi gelişir. Rutubeti sevmez. Çiçeğin dış kabuğu sonbaharda kurumaya başlar. Damar gibi ağ doku, yusyuvarlak portakal renkli bir tohumu, öyle kafes içine almıştır ki, görünce etkilenmemek imkansız.

Çalılıklar arasında ve seyrek ormanlıklarda, sıcak yerlerde yetişir.[107]Çin feneri güzeldir ve düzenlenmiş bahçe süsüdür. Ayrıca meyveleri yenebilir. En çok bilinen de çin feneri parlak turuncu lanternler dekoratif yapıya sahiptirler. Çeşitli bitkileri vardır ve eğer

[106] www.herbcompanion.com 07.07.2009 22:10
[107] www.bahcevan.com 07.07.2009 22:10

kontrol edilemezse bu bitki yayılabilir. Bitki güneşli ve yarı güneşli ortamlarda iyi büyür. Genellikle nemli topraklarda, sıcak havalarda sulanmaya ihtiyacı vardır.[108]

Çin feneri pelerinli, Bektaşi üzümü ile akrabadır. Kolayca tanımlanabilir, parlak turuncu kırmızı ağ dokusuyla meyvelerin üstünü kaplar. Japonya'dan Güney Asya'ya, Güney Avrupa'dan doğusuna kar yetişir. Ot türünden 40-60 cm uzunluğunda, uzun ömürlü bir bitkidir.

Yaprakları 6-12 cm uzunluğunda, 4-9 cm genişliğindedir. Çiçekleri beyazdır. 10-15 mm uzunluğunda beş dilmikli taçtır. Bazal, koliks özü içerir. 4-5 cm uzunluğunda ve genişliğinde turuncu meyve, kağıtsı zar içinde olgunlaşır.[109]

KİMYASAL BİLEŞENLERİ

Çin feneri araştırma sonuçlarıma göre; acılı tizalin, kırmıı boyama kriptotoksin ve zeaksntin, incelenmemiş bir alkaloid, organik asidler, vitamin C, provitamin A, yağlı maddeler, şekerler, süt, elma, şarap asidleri vs. ihtiva eder.[110]

Listenelen tüm kimyasallar köke ait olmalıdır. Aksi takdirde özelleştirilir, çünkü kökün bir kısmı kullanılır.İçerisinde anaferine (alkaloıd), anahygrine (alkaloid), bete-sisterol, chlorogenic asid (sadece yaprakta),cysteine (meyvede) cuscohygrine (alkoloid), iron, pseudotropine (alkoloid), scopoletin), somniferinine (alkaloid), tropanol (alkaloid), withaferin A (steroidal lactone), withhanine (alkaloid), withhananine (alkaloid) ve withanolides A-Y (steroideal lactones) bulunur.

Çin fenerinin ana kurucuları alkaloidler ve steroidal laktonlardır. Çeşitli alkaloidler arasında withanine ana kurucusudur. Diğer alkaloidler somniferine, somie, somniferinine, withananine, pseudo-withanine, tropine, pseudo-tropin, 3-a-gloyloxytropane, choline, cuscohygrine, isopelletierine, anaferine ve anahydrine. Two acyl steryl glucoside viz. Sitoindoside VII and sitoindoside VIII kökten ayrılır. Yaprakların içerdiği steroidal laktonslar genelde withanolides diye adlandırılır.Bu wthanolidesler C28 steroidal nucleus ile C9 yan zincirlemeye sahiptir ve bunlar lakton grubunun altı üyesine sahiptir.[111]

---

[108] www.tradewindsfruit.com 07.07.2009 22:10
[109] en.wikipedia.org 07.07.2009 22:10
[110] www.solanaceae.com 07.07.2009 22:10
[111] en.wikipedia.org 07.07.2009 22:10

HANGİ HASTALIKLARA İYİ GELİR

Çin feneri idrar söktürücü, yaralarda et yetişirici, ağrıları rahatlaştırıcı etkisi varır. İdrr taşları hastalığı, romatizma, podagra (nikris-gut) illetine karşı kullanılır.[112]

"Karında toplanan suyun boşalmasına yardım eder. İdrar attırır ve ter söktürür. Böbreklerde oluşan kum ve taşların düşürülmesine yarıcı olur. Sarılıkta etkilidir."[113]

"Üzümleri ateş düşüren ve idrar söktüren bir bitki.

Özellikleri: Üzümleri ateş düşürür ve idrar atılmasında yardımcı olur.

Kullanıldığı hastalıkları: İdrar yolu hastalıkları, böbrek taşları, ve damla hastalığında kullanılır."[114]

"Yaralarda usaresi sürülür, kulak iltihabında damlatılır. Nefes darlığı ve akciğer iltihabında, idrar yolu iltihabında menafi görülür."[115]

"Physalis alkekengi L. (solanacea) türünün kurutulmuş olgun meyveleridir. Bu tür 30-60 cm yükseklikte, beyaz çiçekli, çok yıllık ve otsu bir bitkidir. Meyve portakal renkli, 10-17 mm çapında ve çok tohumludur. Bilhassa Kuzey ve Güney Anadolu'da bulunur. Dere kenarları ve orman altlarında yetişir. Bahçelerde süs bitkisi olarak da yetiştieilmektedir. Meyvelerde acı maddeler, organik asidler, renk meyveleri, tanen ve müsilaj bulunmaktadır. Eskiden beri idrar arttırıcı, ateş düşürücü ve yatıştırıcı olarak dekoksiyon (% 5) halinde kullanılmaktadır." [116]

"Güvey feneri C vitamini ihtiva eder. İdrar söktürür ve terletir.

Kullanılışı: Şurup olarak bir bardak sıcak suya atılarak kullanılır."[117]

Bitki genelde sıcak ya da acı olarak alınır, güçlendirici etkilerini arttırmak için. Bitkinin bileşenleri bağışıklık sistemini uyarır. Ayrıca hafızayı kuvvetlendirir ve sex

---

[112]www. solanaceae.com 07.07.2009 22:10
[113] Deniz, Sedef, Bitkilerle Tedavi Mucizevi Bitkisel Reçeteler, İstanbul, 2005, s:140
[114] Maviengin, Selçuk, Şifalı Bitkiler, Ankara, 2006, s:78
[115] Pamuk, H.Arif, Şifalı Bitkiler ve Emraz, İstanbul, 2002, s:87
[116]Baytop, Turhan, Türkiye'de Bitkiler ile Tedavi, İstanbul, 1999, s:128
[117] Anadol, Cemal Lokman Hekim ve İbni Sina'dan Günümüze Kadar Şifalı Bitkiler ve Şifalı Sular Ansiklopedisi, İstanbul, 1901, s.123

duygularını arttırır.(adoptogan) Çin feneri bitki ilacı olarak da romatizmayı tedavi etmede ve fiziksel enerjiyi attırmada da kullanılır. Bitki iltihap durumlarında, ülser ve uyuz hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Bitkinin dalları diş temizliği için çiğnenir ve sigara içenler için nefese ferahlık verir. Ayrıca romatizma, gut, hipertansiyon, kanser ve sex uyarılarının tedavisinde kullanılır. Eczacılıkta malların doku yapısı için kullanılır.[118]

Alıveriş yaptığımız aktar Şakir Doğusan ile yaptığım telefon görüşmesindeki derlemeden:

Alışveriş yaptığımız aktar Şakir Doğusan, çin feneri bitkisinin Türkiye'de yeni yetiştirilmeye başlanmış olduğunu, daha birçok insanın bu bitkiden haberdar olmadığını söyledi. Türkiye'de Güney ve Doğu Anadolu'da yetiştirilmeye başlanmıştır. Bu bitkinin meyveleri ham olarak tüketilebileceği gibi, dekorasyon içinde kullanıldığını söyledi. Meyvelerinden reçel yapıldığını ve meyve salatalarına da ilave edildiğini söyledi.

Bitkinin ter ve idrar söktürdüğünü, karında toplanan suyu boşalttığını, böbrek taşlarının düşürülmesine yardımcı olduğunu, ayrıca sarılıkta da faydalı olduğunu belirtti.

Tropikal bir meyve olan çin feneri cildi güneşin zararlı etkilerinden ve cilt kanserinden korunmaya yardımcı olduğunu, metabolizmayı hızlandırdığını ve son olarak da kan dolaşımını düzenlediğini belitti.

KLİNİK ARAŞTIRMALAR

Bu deneysel çalışmada 40 tane çapar dişi iri fareleri (sıçan) rastgele iki gruba; birinci grup aşılanan yerleri araştırmak için ikinci grup da neomtonların sayısı ve ağırlıklarını araştırmak için ayrıldı. Her iki gruptaki hayvanlar bitki özünü alarak, 150mg dozla günlerce hamileliğin 1–5 günlerinde tedavi edildi. Birinci gruptaki tedavi edilen hayvanlar hamileliğin yedinci gününde euthanized ve aşılanan yerler hesaplandı. İkinci gruptaki tedavi edilen hayvanlar ise verilen süreye kadar tedavilerine devam edildi ve neomtonların sayısı ve kiloları araştırıldı.

Sonuçlar: Veriler gösteriyor ki çin fenerinin esansının yönetiminde 1-5 günlük hamilelikte neomtonların sayısını, kilosunu ve aşılanan yerleri önemli derecede azalttı.

[118] www.ashwagandhaherbs.com 07.07.2009 22:10

Karar: Bu sonuçlar bu esansın üremeye karşı üretildiği ve büyük ölçüde etkili olduğunu tavsiye ediyor.[119]

BUGÜNKÜ GELENEKSEL KULLANIMI

Halk arasında sarılık, zorunlu işeme, kemik şekilsizliği, irinli işeme, basurlar vs. kullanılması tavsiye edilir.Yaprakların haşlanmasından elde edilen mayi, sıtma ve malarya; diş ağrılarına karşı ağız çalkalamakta; sancılara karşı bitkinin bütününden yapılan lapa kullanılır. Meyveler yakılarak külü taze yağ ile karıştırılır. Liken ve deri sivilcelerine sürülür. Meyveler, veteriner hekimlikte domuzlarda kuş palazı hastalığına karşı yemlere karıştırılarak verilir.[120]

Geleneksel olarak çin feneri bitkisi yatıştırıcı, idrar söktürücü, gençleştirme toniği, iltihaplara karşı ve adoptage için kullanılır. Birçok batı ülkelerinde bitkiler ayurvedic ginseng anlamında kullanılır, o enerjiyi, direnci ve dayanıklılığı arttırmak için ve onun stresi bastırma kabiliyeti nedeniyle ünlüdür.[121]

Yedi Amerikan ve dört Japon firmaları çin feneri bitkisinin esansını (özünü) içeren formülü dosyaladı. Hindistan ilaç bitkisi ‘withania somnifera’ nın meyveleri, yaprakları ve tohumları geleneksel olarak Ayuvedic sistemde sex arttırıcı, idrar söktürücü ve hafıza kayıplarının tedavisi için kullanılır. Japon patentini uygulayanlar bitkiyi deriye merhem olarak ve doğurganlığı arttırmak için kullanılır. Çin feneri özünün patenti Birleşmiş Milletlerdeki Natreon şirketindedir. Diğer Birleşmiş Milletler kuruluşu The New Deaconess Hastanesi çin feneri formülünün patentini romatizma belirtilerini hızlandırması için talep etti. Çin feneri yağı olarak adlandırılan ürün çin feneri bitkisi ile badem ve gül yağının birleşiminden dizayn edilmiş yüz toniği olarak kullanılır, bu yüzden tüketilmez.[122]

KULLANILAN KISIMLARI

Ç in feneri bitkisinin meyveleri ve yaprakları kullanılır.[123]

HAZIRLANMA KULLANMA ŞEKİLLERİ UYARILAR

[119] www.bioline.org.br 20.07.2009 22:30
[120] www.solanaceae.com 07.07.2009 22:10
[121] www.ashwagandhaherbs.com 07.07.2009 22:10
[122] en.wikipedia.org 07.07.2009 22:10
[123] www.solanaceae.com 07.07.2009 22:10

"Bitkinin meyvelerinden 2 çorba kaşığı 0,5 litre suda 5 dakika kaynatılır. Günde 4 defa yemeklerden evvel birer çay bardağı alınır. Bitkinin yan etkisi yoktur.[124]

Bitkinin 50 gram kurutulmuş meyvesi veya 1 çay bardağı kuru yaprağı 1 litre suya ufalanır, 30 dakika kaynatılır. Bu çay 2 saat demlenir, günde 2-3 çay bardağı içilmesi çok faydalıdır. Yan etkisi yoktur."[125]

KAYNAKÇA

1. www.herbcompanion.com
2.www.bahcevan.com
3.www.tradewindsfruit.com
4.en.wikipedia.org
5.www.solanaceae.com
6.Deniz Sedef, Bitkilerle Tedavi Mucizevi Bitkisel Reçeteler, İstanbul, 2005
7.Maviengin Selçuk, Şifalı Bitkiler, Ankara, 2006
8.Pamuk H.Arif, Şifalı Bitkiler ve Emraz, İstanbul, 2002
9.Prof.Dr.Baytop Turhan, Türkiye'de Bitkiler ile Tedavi, İstanbul, 1999
10.Anadol Cemal Lokman Hekim ve İbni Sina'dan Günümüze Kadar Şifalı Bitkiler ve Şifalı Sular Ansiklopedisi, İstanbul, 1901
11.www.ashwagandhaherbs.com
12.www.bioline.org.br
13.Maranki, Ahmet ve Elmas, Şifalı Bitkiler, İstanbul, 2008

[124]www. solanaceae.com 07.07.2009 22:10
[125] Maranki, Ahmet ve Elmas, Şifalı Bitkiler, İstanbul, 2008, s:140

YALANCI SAFRAN

Latince : Cartamus Tinctorius
İngilizce : Safflower
Türkçe : Yalancı Safran

Yalancı Safran Kanada ' nın batısındaki kayalıklı dağlarda geniş yapraklı yağlık tohum adıyla yetişir . Kanada eyaletinde Yalancı Safran ' ın değerlendirilmesi 1925 yılında başlamıştır. Ama bitkinin tohumundan ihraç etmek üzere çok az yağ çıkmaktadır. Daha sonraki yıllarda Nebraska tarım araştırması % 35 kadar yağ olmasını sağlamıştır. Ki bu yağ oranı daha önceki yıllarda % 30'lardan daha da azdır. Ticaret ürünü olarak Batı Nebraska ve Doğu Colorado ' da yoğun olarak elde edilmekteydi. Fakat şimdi birkaç batı eyaletinde ve Kanada'nın vilayetlerinde bulunmaktadır.[126]

Yalancı Safran ' ın İran'a, Kuzeybatı Hindistan ' a ve Afrika ' ya özgü olduğu düşünülmektedir. Şu anda da Yalancı Safran Kuzey Amerika ve Uzakdoğu ' da bile bulunabilmektedir. Yalancı Safran en iyi, açık alanda yetiştirilir. Ve Yaz ayları boyunca hasat edilebilir. Yalancı Safran yılda bir kez büyümekte ve ayçiçeği ile aynı özellikte olmaktadır. Bu bitki kurak topraklarda sulama yöntemiyle yetişmeyi sever. Tohumlarıyla çoğalır, bu çoğalan tohumlar temel kökte oluşurlar. Temel kök 2, 3 hafta boyunca büyümez ve toprağa yakın bir biçimde yapraklarını açar. Tıpkı bir gül şekli gibi ortaya çıkar ve aynı zamanda olgunlaşmamış deve dikenini andırır. Yalancı Safran'ın yetiştiği yerin çevresel şartlarına bağlı olarak, sağlam kök 12 ile 36 inç uzunluğunda birçok kol taşır. Yalancı Safran engeller yüzünden olan zararları dengeler ve kolları iyi geliştiğinde çok az verim kaybedilir. Toprak altındaki nem ve rutubetin sağladığı normalde 8 ve 10 fit arasında büyüyen ama kökü olduğu için, Yalancı Safran kuraklığa küçük bitkilerden daha çok dayanabilir.

Ana kökten beliren Yalancı Safran kolları birden beşe kadar tomurcuk taşır. Bu tomurcuklar yaklaşık olarak 1inç genişliğinde ve normalde sarı ve turuncu renkli olur.

[126] http://www.hortpurdue.edu/newcrop/AFCM/safflower.html 07.07.2009 22:37

Bununla beraber Yalancı Safranın bazı çeşitleri aynı zamanda kırmızı ve beyaz renkli çiçekler taşır. Yalancı Safran filizleri haziran sonunda şekil almaya başlarken, çiçek açma temmuz ortalarından sonuna doğru başlar. Yalancı Safran'ın çiçek açma sezonu bitkinin farklı çeşitleri arasındaki farklılıklar olduğu gibi toprak yoğunluğu ve hava şartlarına bağlı olarak iki ya da üç hafta sürer.

Yalancı Safran'ın tomurcuklarının her birinden 15–30 arası tohum oluşur ve bu tohumlardaki yağ oranı %30 - %45 arasında değişir. Olgunlaşmış tohumlar tomurcuklarda toplandığı için, hasat zamanından önce uçarlar. Koruma aynı zamanda kuş yediğinden dolayı tohum kaybını büyük ölçüde önler. Safran tohumları eylülde çiçek açma zamanından dört hafta sonra olgunlaşır.[127]

Yalancı Safran carthamone , lignans , polysaccharide içerir . Yalancı Safran ' ın kullanımı için Dual (metolachar) ve Treflon (trifluralin) etkilidir. Dual ya filizlenmeyi ya da önceden belirmeye öldürücü olarak uygulanır. Treflon tedaviyle bağlantılı ilkbahar ya da sonbahar filizi olarak kullanılır. Treflon aslında kontrol etmek için kullanılır, ama bazı uzun yapraklı, zararlı otları yok eder.[128]

Eğer uzun yapraklı zararlı otlar çoksa Yalancı Safran ' ı bu alanda yetiştirmeyi düşünmeyin. Uygulanan bitki öldürücü oranı, toprak çeşidini ve bitkisel içeriği kontrol edilmesi gereken zararlı ot çeşitlerini değiştirir.

Yalancı Safran'ın iyileştirirci özelliği çok sınırlıdır. Sistemdeki kolesterol oranını düşürmede çok etkili iken, bitki ayrıca yüksek ateş hastalıklarında kullanılır. Buna ilave olarak, Yalancı Safran'ın özü müshil ve bağırsak hareketlerine yardım etmede sık sık kullanılır.

Çin bitki ilacı uzmanları Yalancı Safran ' ı regl olmayı sağlama ve karınsal ağrıları tedavi etmede Yalancı Safran çiçeklerini önerir. Bunun yanında Yalancı Safran ' ın, ezikleri ve açık yaraları iyileştirmede ve temizlemede etkili olduğu söylenir. Ayrıca kızamığa çare olarak kullanılır. Diğer taraftan Anglo-American bitki uzmanları, lekeleri de içeren çeşitli cilt bozukluklarında ve ateşli hastalık tedavisinde kullanır. Aynı zamanda Yalancı Safran tohumlarından elde edilen işlenmemiş yağın çok iyi ishal yapıcı özelliğe sahip olduğu söylenir.

[127] http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_safflower.htm#safflower-parts 07.07.2009 23:06
[128] http://www.hortpurdue.edu/newcrop/AFCM/safflower.html 07.07.2009 22:37

Uzmanlar sistemdeki kolesterol oranını azaltmak amacı ile insan diyetlerindeki hayvansal yağları yok etmek için uygun bir sebze yağı araştırırlar ve bu yüzden hayvansal yağlarla ilgili kalp rahatsızlıkları riskini azaltmak için birçok sebze yağının uygunluğunu test ederler. Bu, sistemdeki kolesterol yağını azaltmaya yardım eden diyetteki bitkisel yağlar veya doymamış yağ oranı uzmanlar tarafından keşfine bağlıydı.[129]

Araştırma boyunca, uzmanlar yalancı safrandan elde edilen yağın maksimum doymamış yağ yoğunluğuna sahip olduğunu ve öncelikle yağ hacmi için bitkinin yoğun tarımına sebep olduğunu buldular. Yalancı safran yağındaki linoleic asit yoğunluğu mısır, soya fasulyesi, pamuk, fıstık ya da zeytinyağıyla karşılaştırıldığında çok daha fazladır. Yalancı safranın bu çeşitliliği salata yağı ve yumuşak margarin gibi yenilebilir yağları üretmede daha çok kullanılır.[130]

Birçok klinik deneylerde, %10–20 yalancı safran yağı emisyonlarının gençlerin ana beslenmesinde büyük bir unsur olarak güvenli ve etkin olduğu bulundu. Yalancı safran yağının en yaygın ters etkileri serum lipid, gastraintestinal ve diarrhea ve ishali de içeren kalp ve kan damarlarıyla ilgilidir.[131]

Yalancı safran kanama riskini arttırır. Kan pıhtılaşmasını önler ve kan dolaşımını arttırır. Yalancı safran yağını yeme toplam kolesterol oranını arttırır. Yalancı safran yağı kan şekeri oranını değiştirir bunun yanında klinik bulgular net değildir. Yalancı safran yağı bağışıklık kazandırır. İnsanlar üzerinde çok çalışılmamasına rağmen yalancı safran yağı düşük dozdaki lityum nörotoksik belirtilerini hafifletir.

Günümüzde bitki tohumlarından yağ sağlanır ki bununla hayvanlar ve kafes kuşları için yiyecek elde edilir. Bu elde edilen yağ toplandığında besinin temel yiyecek ve imalatı da sağlanmış olur. Tüm bunlara rağmen bitki tohumunda ilk olarak yağ birleşenini yetiştirir. 1700lerde Portekizlilerin safran yerine yiyeceklerine sarı safran çiçeği ekledikleri söylenir. Safran çiçeği gerçek safran kokusunu taşımadığı için yalancı safran ya da sahte safran olarak nitelendirilir.[132]

[129] http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_safflower.htm#safflower-parts 07.07.2009 23:06
[130] http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_safflower.htm#safflower-parts 07.07.2009 23:06
[131] http://www.wellness.com/reference/herb/safflower-carthamus-tinotarius 08.07.2009 23:58
[132] http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_safflower.htm#safflower-parts 07.07.2009 23:06

Kendiliğinden biten küçük otlar yalancı safran tarafından izlendiğinde bir problem olabilir. Sonbahar sürümü ve yağmurlar bu problemi azaltır. Sıkı fidelikler iyi bir durum kurmak için hazırlanmalıdır.

Filizlenme, toprak sıcaklığı 40 fahrenheit geçene kadar olmaz.[133]

Yüksek miktarda oleic asit içeren yalancı safran yağı çeşitleri sıcağa dayanıklıdır. Fakat öncelikle patates kızartmada kullanılan çok pahalı bir yağ olarak kullanılır. Ayrıca endüstride önemli noktalarda ya da dış parçaların imalatında kullanılır. Burada yağın uç bir renkte olduğu ve uzun depolama süresinden sonra bile sarıya dönmediği belirtilir. Bu, yağın beyaz ve diğer açık renklerde bile kullanılmasına olanak sağlar.[134]

Yalancı safran çiçeği, rahimde zarar verici bir etkisi olduğu için hamile bayanlarda kullanılması sakıncalıdır. İnsan sütünde şişmanlatıcı asitlerin transferi hızlı olmasına rağmen yalancı safran yağı emziren kadınlarda tehlike yaratmaz.[135]

KAYNAKÇA

1. http://www.hortpurdue.edu/newcrop/AFCM/safflower.html
2. http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_safflower.htm#safflower-parts
3. http://www.wellness.com/reference/herb/safflower-carthamus-tinotarius

[133] http://www.hortpurdue.edu/newcrop/AFCM/safflower.html 07.07.2009 22:37
[134] http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_safflower.htm#safflower-parts 07.07.2009 23:06
[135] http://www.wellness.com/reference/herb/safflower-carthamus-tinotarius 08.07.2009 23:58

KEÇİ MEMESİ

Latince:Polygonum bistorta
İngilizce:Bistorta
Türkçe:Keçi Memesi

TARİHÇESİ VE KULLANIMI

Bistort ; Kuzey Avrupa, Sibirya , Batı Asya ve Japonya'ya özgüdür. Pembe çiçekleri ve mavi yeşil yapraklarıyla boyu aklaşık üç metreye kadar ulaşabilen soğuğa dayanıklı uzun ömürlü bir bitkidir."Bistort" adı kıvrımlı köklerin görünüşünden dolayı iki kez bükülmüş anlamına gelen Latince bir kelimedir. Bistort İngiltere de sebze ve aynı zamanda bitkisel tatlılarda kullanıldı.Fakat öncelikle tıbbi kullanım amacıyla yetiştirildi.Geçmişte Bistort, dizanteri , ishal , kusma , solunum hastalıkları ve boğaz ağrıları gibi çeşitli rahatsızlıkların tedavisinde kullanıldı. Adet kanamalarını azaltmak içinde kullanılan Bistort, bugün kesin tedavi edici sonuçlarının kendisinin yüksek miktarda "tanin" maddesi bulundurması ve kanamayı kesicilerin en güçlüleri arasında yer almasından dolayı olduğuyla biliniyor. A ve C vitaminleri içeren Bistort " safe ve mild vermifuge" olarak kullanılır.Bu bitki ağız ülserini azaltmakta etkili olması ve dişetinede olan yararıyla bilinir.

"Bistort , Avrupa da uzun bir süre yiyecek olarak kullanıldı. Bitki, özünde zengin ve kanamayı kesicidir.Açlık zamanında yenen bistortun açlığı yatıştırmak için gerekli olan besin miktarını azaltması sebebiyle bağırsakları küçülttüğü söylenir. Bistort kökü ayrıca güçsüzlük ve verem gibi rahatsızlıkları olan kişilerin tedavisinde kullanılan kanama giderici bir tür tonik şarabındaki karışımdır. Bistort'un kızartılmış kökü , bir Amerika topluluğu olan Cheyemo ve Blackfoot 'lar tarafından oldukça sevilmiştir ki, onu ya tek başına yemişler yada yahnilerinin içine karıştırmışlar."[136]

[136] www.pfaf.org/database/plants.php?polygonum+bistorta 08/07/09 10:15

DOĞAL ORTAMI

"Bistorta, Meadows ve suyla birlikte özellikle asitli topraklarda yetişir. Sıradan bir bahçe toprağında yetişen bir bitki , çok fazla nem tutmayan güneş ve gölge alımı bakımında verimli toprakları tercih eder, ve karşılığında cömert bir tedavi sağlar."[137]

Bitkinin soğukluğa dayanıklılığı yaklaşık eksi yirmi beş dereceye kadardır. Bistort önceleri tıbbi ve yenilebilir bir bitki olarak yetiştirilmesine rağmen bugün fiilen bir kullanılmayışla karşı karşıyadır. Bistort bitkisi , bir dereceye kadar yayılan ekilip biçilen özellikle az otlanan meralardaki geniş koloni olmuşlardır. Bunlar tavşanların arasındaki ilişki gibi birbirine bağışık görünürler. Avrupa ve Asya da bulunan Bistort, Meadows lar da akarsu yanlarındaki sazlıklarda bulunur ve Ural dağlarında olduğu kadar Kuzey Avrupa 'nın diğer bölgelerinde yetişir.

ANAHTAR BİLEŞENLER VE YARARLI KİMYASAL MADDELER

Bistort'un bitki bileşenleri:

İçerikler:

- Gallic Asit
- Zamk(ciklet, sakız, diş eti)
- Starch
- Tonnic asit.

Etkileri:

- "Alterative (değiştirici) : Vücudun sağlıksız durumlarına hizmet eden yada değiştiren ve vücudun işlevlerini düzeltmeye çalışan bir gereç."[138]
- "Astringent (Kan durdurucu) : Organik dokuyu küçülten salgılama yada sümüksel sıvının değişmesini azaltan bir bağlayıcı."[139]
- Diuretic: İdrar sistemini temizleyen, idrar akışını ve miktarının artışına neden olan bir madde.
- "Styptic (sitiptik madde): Dokuları küçülten bir gereç."

[137] www.pfaf.org/database/plants.php?polygonum+bistorta 08/07/09 10:15
[138] www.globalherbalsupplies.com/herb_information/bistort.html 08/07/09 09:50
[139] www.herbsguide.net/bistort.html 08/07/09 10:41

FAYDALARI

Mangiat kelimesi İngiltere'nin kuzeyinde eski bir gelenek olan doğuda yenebilen bir bitki anlamına gelen mengeantın bozulmuş halidir.

Bistortun genel kullanım alanları:

Bakterisel Durumlar

- Kolera
- Kızamık

Kansal Durumlar

- Tüm iç ve dış kanamalar
- Hemorit, basur
- Akciğer kanamaları
- Burun kanamaları
- Mide kanamaları

Mide- Bağırsak Durumları

- Bağırsak Şikâyetleri
- İshal, özellikle kanlı dışkılarda
- Dizanteri

Genitarinary Trend Conditions

- İncentinence

Bağışıklık Sistemi ile ilgili Durumlar

- Bulaşıcı hastalılar

Karaciğer Hastalığı

- Sarılık

Dışsal Durumlar

- Yanıklar
- Diş oynaması
- Burun polyps
- Kesiklerde ve yaralanmalarda kanamayı durdurma

Sapları

- Çocuklarda solucan (kıl kurdu)

Kökler ve sapları, gargara olarak:

- Tüm diş eti sorunları
- Diş eti sertleşmesi
- Dişlerin gevşemesi
- Ağız ağrısı
- Boğaz ağrısı

Dışsal olarak yıkamak amacıyla

- Zehirli hayvan kısımları
- Ülser tedavisinde
- Kanama
- Romatizmal ağrılar
- Şeker hastalıkları
- Aralıklı ateş
- Özellikle burun ve kulaktan sıvı boşaltma

Diğer Kullanımlar:

- Deri yanması, bronzlaşması

Bitkinin kökleri % 25 oranında “tanin “maddesi içerdiğinden ağız ve diş iltihaplarında kanamayı durdurucu olarak kullanılır. Sık kullanıldığı zaman kabızlığa sebep olmasına

rağmen dâhili kullanımında, Bistort ishal ve dizanteri yatıştırıcılığında mükemmel bir ilaçtır. Ayrıca tensitillitis belirtilerini yatıştırmak için gargara olarak da kullanılır.

Kanamayı durdurucu ve bakteriyel özelliklerinden dolayı Bistort bel soğukluğu gibi zührevi hastalıkların tedavisinde kullanılması önerilmiştir.Ayrıca kanamayı kontrol altına almak için yüz ağrılarının tedavisinde yıkama suyu olarak da kullanılmıştır.Direk yaraya uygulandığında güçlü kökler kanmayı durdurur.

"Silicic asit kandaki akyuvarları da geçici olarak artırarak genel vücut direncini artırır.Bu etkiden eskiden verem tedavisinde faydalanılmıştır..

Hafif mikrop öldürücü özelliğinden ötürü ağız ve boğaz hastalıklarında gargara olarak kullanılabilir.

Söz konusu etkiler için 30 gr kuru kök 1 litre suda kaynatılarak içilebilir veya bununla gargara yapmak yada yıkamak suretiyle kullanılabilir.

Bu sıvı hanımların bosit vaginal akıntılarında da vaginanın bu suyla yıkanmasıyla fayda sağlayabilir.demiştir."[140]

KLİNİK ARAŞTIRMALARI

Herhangi bir ilaç kullanımı ardından Bistortu doktorunuza danışmadan almayın.İçerdiği %25 yüksek tanin maddesi sebebiyle aşırı bistort kullanımı önerilmez.

GELENEKSEL VE BUGÜNKİ KULLANIMI

"Bistort kanamayı durduran ve çeşitli özelliklere sahip olan alternatifleri ile kolera dizanteri ishal gibi hastalıların tedavisinde kullanılır. Geleneksel olarak kızamığa su çiçeğine , böcek ısırmalarına ve solucanların dışa atımında ilaç olarak kullanılır."[141]

[5] Dr.Adil Asımgil, Şifalı Bitkiler, İstanbul, 2000, s:185
[141] www.globalherbalsupplies.com/herb_information/bistort.html 08/07/09 09:55

KISMİ KULLANIMI VE ÇÖZÜNÜRLÜĞÜ

"Kökleri, sapları ve tohumu hastalılar için kullanılır. Çiğ yada pişmiş olarak kullanılan sapların tadı oldukça acıdır.Fakat, çiğ yada pişmiş olarak kullanılabilen tohumu çok küçük ve kullanmak için oldukça zordur. Pişmiş yada çiğ olarak kullanılabilen sapları tannin maddesi bakımından zengindir."

HAZIRLANIŞI VE KULLANIMI

Bitkiyi hazırlamak için bir çay kaşığı kökü bir kahve fincanı suya ekleyin. 20 dakika kaynatın. Günde 2-3 defa öğle yemeğinden yarım saat önce 1 yemek kaşığı alın. Bu ölçülerle ağız yıkama yada gargara olarak da kullanılabilir.Bu tür için hiçbir özel açıklama yapılmamasına rağmen bu türün ışıktan kolay etkilenen insanlarda ışığa karşı duyarlığa neden olduğu rapor edilmiştir.Romatizmaya, kireçlenmeye ve böbrek taşı gibi çeşitli rahatsızlıklara eğilimi olan insanlar buna dikkat etmelidirler.Eğer bu bitki diyetlerin içerisinde yer alıyorsa bu onların durumlarını kötüleştirebilir.[142]

KAYNAKÇA

1-www.pfaf.org/databse/plants.php?polygonum+bistorta
2-www.pfaf.org/database/plants.php.polygonum+bistorta
3-www.herbguide.net/bistort.html
4-www.globalherbalsupplies.com/herb_information7bistort.html
5-www.globalherbalsupplies.com7herb_information/bistort.html
6-Dr.Adil Asımgil, şifalı bikiler, İstanbul 2000, s 185

EŞEK MARULU

Latince: Cnicus Benedictus
İngilizce: Holy Thistle
Türkçe: Esek Marulu

KISA TARİHÇESİ

"Cnicus" yunan kökenli olan, 'büyük acı' anlamına gelen ve bitkinin dikenlerini ifade eden "knizein" sözcüğünden elde edilmiştir. "Carduus" sözcüğünün eski bilimsel adı önceleri bu köken adı altında sınıflandırılan "thistle"dır. Benedictus'un tür anlamı spekülasyon konusudur. Bir tarafta "blessed" in anlamı bitkinin iyileştirici gücünü ifade ederken diğer tarafta orta çağda bu bitkiyi vebanın tedavisi için kullanan Benedict rahiplerini ifade ediyor.[143] Blesssed Thistle öncelikle Asya ve Avrupa'da bulunan bir bitkidir. Blessed Thistle aynı zamanda 'St. Benedict Thistle' ve 'Holy Thistle' gibi, Blessed Thistle in orta çağda manastır rahipleri tarafından değeri keşfedilen, halkın dermanı ve kuvvet ilacı olduğu gerçeğini yansıtan isimlere işaret eder.[144]

Blessed Thistle yaygın olarak ortaçağ döneminde kullanıldı.[145] Blessed Thistle'ın ismini, her şeyi iyileştiren hatta veba hastalığına bile çare olduğu söylenen muhteşem şöhretinden aldığı söylenir.[146] Rahipler önce Blessed Thistle'ı çiçek hastalığının tedavisi için yetiştirdiler. Eski zamanlarda bitkiyle uğraşan kişiler bu bitkinin her şeyin şifası olduğuna inanırlardı. Onlar bu bitkinin baş ağrısını önlediğini, hafızaya yardımcı olduğunu, kalbi ve mideyi güçlendirdiğini ve çıban, kaşıntı, iltihaplı yaralar gibi harici problemle için iyi geldiğini öne sürdüler. 19. Yy bitki bilimcileri, ateşin, karaciğer ve solunum hastalıklarının tedavisi için bitkinin üst kısımlarından yapılan bir çay önerdiler.[147]

[143] http://www.bioforceusa.com/pflant-encyclopaedia/cnicus_benedictus.php 04.07.09 17:16:47
[144] http://www.viable-herbal.com/singles/Herbs/s135.htm 04.07.09 17:18:30
[145] http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_thistle_blessed.htm 04.07.09 17:12:27
[146] http://www.globalherbalsupplies.com/herb_information/blessed_thistle.htm 14.07.09 17:45:07
[147] http://www.holisticonline.com/Herbal-Med/_Herbs/h33.htm 04.07.09 17:21:07

YETİŞTİĞİ DOĞAL ORTAM VE EKİMİ

Blessed Thistle genellikle 0,6 metre uzunluktan daha fazla büyümeyen bir yıllık bir bitkidir. Mayıstan eylüle kadar açar ve tamamen güneşli bir konum tercih etmesine rağmen birçok toprak çeşidinde kolayca yetişebilir. Çiçekleri; kırmızı dişli sapları, dikenli yapraklarıyla birlikte sarıdır.[148] Blesssed Thistle Akdeniz ülkelerinde, batı Asya'da tüm Avrupa ve Amerika'nın doğusunda bulunur.[149] Özellikle kuru, güneşli, çorak topraklarda ve 1000 metreye kadar yükseklikte olan çorak ülkelerde yetişir.[150] Bu çok süslü bitki, tıbbi bitki olarak ve yağ veren tohumları için sıklıkla Avrupa'da yetiştirilir.[151] Tohumları genellikle ilkbaharda ekilir. Fakat yeni olgunlaşmış tohumlar korunaklı koşullarda eylülde veya ekimde ekilirse hem yazın hem de kışın bitkinin yeşillerini elde etmek mümkündür.[152]

İÇERİĞİNDEKİ MADDELER

- Alkaloids,
- Mucilage,
- Tannin,
- Acı bileşik (cnicine),
- Essential oil, flavonoids' (McIntyre A, 1995)
- Aynı zamanda Triterpenoids, Lignans ve Seskiterpen laktonlar içerir.[153]

FAYDALARI

Bu bitki kadınların problemlerinin tedavisinde kullanışlıdır çünkü adet dönemiyle bağlantılı olan ağrılı dönemleri ve baş ağrısını hafifletmede etkilidir. Aynı zamanda menopoz dönemindeki aşırı, ağır ve sancılı kanamaları hafifletir. Blessed thistle emziren annelerin sütünü artırmak içinde kullanılır.

Bu bitkinin aynı zamanda iştah açıcı ve sindirimi kolaylaştırıcı keskin bir yöntemi var. Anoraksı, hazımsızlık, gastrit, karın ağrısı ve karaciğerin ağır çalışmasıyla alakalı baş ağrıları, uyuşukluk ve sinirlilik için iyi bir devadır. Blessed thistle ishal tedavisi içinde kullanılabilir

[148] http://www.hearthcraft.co.uk/Herbalism/holythistle.htm 04.07.09 17:52:57
[149] http://www.herbsguide.net/blessed-thistle.html 04.07.09 17:23:45
[150] http://www.bioforceusa.com/pflant-encyclopaedia/cnicus_benedictus.php 04.07.09 17:16:47
[151] http://www.pfaf.org/database/plants.php?Cnicus+benedictus 14.07.09 17:40:10
[152] http://www.botanical.com/botanical/mgmh/t/thistl11.html#hol 21.07.09 15:14:02
[153] http://www.hearthcraft.co.uk/Herbalism/holythistle.htm 04.07.09 17:52.57

çünkü kanamayı durdurucu bir etkisi vardır. Bitkinin acıları aynı zamanda anti mikrobiktir. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Blessed thistle'de aynı zamanda kanser tedavisinde oldukça yararlı olabileceği anlamına gelen anti neoplastik etkiler bulunmuştur. Bu bitki kesiklerin, hafif yaraların iyileşme sürecinin bu hızlandırılmasında da kullanılabilir ve antiseptik özellik taşır.[154]

KLİNİK ARAŞTIRMALAR

Bu kullanımlar insanlarda ya da hayvanlarda test edilmiştir. Güvenirliği ve etkisi herzaman kanıtlanmamıştır. Bu koşulların bazıları oldukça ciddidir ve nitelikli bir sağlık uzmanı tarafından değerlendirilmelidir.

- BAKTERİ ENFEKSİYONLARI (C DÜZEYİ)

Labaratuvar çalışmaları Blessed Thistle'ın ve içindeki cnicin ve polyacetylene gibi maddelerin birçok çeşit bakteriye karşı etkili olduğunu ve bazı türlerde etkisi olmadığını bildiriyor. İnsanlar üzerinde yapılmış güvenilir bir çalışma yoktur. Bu alanda sağlam bir sonuç oluşturulabilmesi için daha fazla kanıt gerekli.

- HAZIMSIZLIK VE MİDE GAZI (C DÜZEYİ)

Blessed Thistle'ın mide asit salgısını etkilediğine inanılır ve hazımsızlık ya da mide gazının tedavisinde kullanılır. Yine de bu alanda sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır.

- VİRÜS ENFEKSİYONLARI (C DÜZEYİ)

Laboratuar çalışmaları Blessed Thistle'ın, grip virüsüne, çocuk felci virüsüne, yüzde ve cinsel organda çıkan ağrılı ben virüsüne karşı bir etkisi olduğunu bildirmiyor. Blessed Thistle'ın ya da içindeki lignans adındaki maddenin aids virüsüne karşı etkisi net değildir. Virüs enfeksiyonlarının tedavisi için Blessed Thistle'ın insanlar üzerindeki araştırması eksiktir.[155]

[154] http://www.hearthcraft.co.uk/Herbalism/holythistle.htm 04.07.09 17:52:57
[155] http://www.wellness.com/reference/herb/blessed-thistle-cnicus-benedictus-l/ 21.07.09 15:34:15

YAYGIN KULLANIMI

- Sivilce
- İştahsızlık
- Ateş düşürücü
- Antioksidan
- Hücre gelişimi
- Zararlı maddelerden arındırıcı
- Sindirim bozuklukları
- Mide rahatsızlıkları
- Baş ağrısı
- Hormonsal bozukluklar
- Cilt rahatsızlıkları[156]

KULLANILAN KISIMLARI

Yapraklı çiçek açan kısımları ve diğer yaprakları tercihen çiçek açma döneminden hemen önce ve ya çiçek açma döneminde toplanır daha sonra hemen tamamen kurutulur.[157]

HAZIRLANIŞI

Aşağıdaki dozajlar bilimsel araştırmalara dayanır. Birçok bitki tamamen test edilmemiştir, güvenirliği ve etkisi kanıtlanmayabilir. Terapiye başlamadan önce ürün etiketini okumalı ve dozajını nitelikli bir sağlık uzmanıyla görüşmelisiniz.

Blessed thistle bitkisinin hazırlanışı çoğunlukla bitkinin yapraklarından ve çiçeklerinden elde edilir.

- YETİŞKİNLERDE (18 yaş üzeri)

ÇAY : 1.5 – 3.0 gram kurutulmuş blessed thistle çiçek başları 150 mililitre kaynamış suda demlenir, günde üç kez alınabilir ya da 5-15 dakika bir fincan kaynamış su içinde, 1-3 çay

[156]http://www.florahealth.com/Flora/Home/canada/healthinformation/encyclopedias/blessedthistle.asp 14.07.09 17:32:50
[157] http://natures-way.healing-truths.com/BLESSED-THISTLE.php 04.07.09 17:55:40

kaşığı kurutulmuş blessed thistle bitkisi günde üç kez alınabilir. (bazen yemeklerden 30 dakika önce alınması önerilir.) Tadı acı olabilir.

TENTÜR : (Litre başına 1.5 gram blessed thistle): 7.5 - 10 mililitre ağız yoluyla alınarak günde üç kez kullanılır.

SIVI ÖZÜ : (1 mililitre %25 oranında alkole 1 gram blessed thistle) : 1.5 – 3.0 mililitre ağız yoluyla alınarak günde üç kez kullanılır.

- ÇOCUKLARDA (18 yaş altı)

Güvenilir ve sağlam veri eksikliğinden dolayı önerilmez.[158]

YAN ETKİLERİ VE UYARILAR

Kısa süreli kullanım için önerilen dozlarda ağız yoluyla kullanıldığında, çok az sayıda bildirilen yan etkileriyle birlikte, genel olarak güvenilirdir. Blessed thistle ile direk temas yüzde ve gözde tahrişe neden olabilir.

Blessed thistle'ın aşırı dozda kullanımı mide rahatsızlığına ve kusmaya neden olabilir. Blessed thistle'ın mide asit salgısını artırdığına inanılır, ülser, reflü gibi rahatsızlıkları olan hastalarda önerilmeyebilir.

Blessed thistle tannin içerir. Bitkinin içeriğindeki tannin'in uzun süreli mide rahatsızlığına, karaciğer hastalığına sebep olabilir ya da, yemek borusu ya da geniz kanseri riskini artırabilir. Tanin maddesinin insanlar üzerindeki etkisi bilinmiyor.

Birçok tentür yüksek dozda alkol içerir bu yüzden araç ya da ağır makine kullanırken sakınılmalıdır.

Blessed thistle hamilelikte sakınılmalıdır. Geçmişte süt miktarını artırmak için kullanılmış olsa da bu alanda sınırlı güvenilir bilgi olması dolayısıyle emzirme döneminde kullanılması önerilmez.[159]

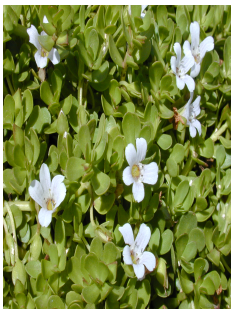
[158] http://allnutritionals.com/natural-products/blessed-thistle-cnicus-benedictus-l.shtml
[159] http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/natural/patient-blessedthistle.html

KAYNAKÇA

1. http://www.bioforceusa.com/pflant-encyclopaedia/cnicus_benedictus.php
2. http://www.viable-herbal.com/singles/Herbs/s135.htm
3. http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_thistle_blessed.htm
4. http://www.globalherbalsupplies.com/herb_information/blessed_thistle.htm
5. http://www.holisticonline.com/Herbal-Med/_Herbs/h33.htm
6. http://www.hearthcraft.co.uk/Herbalism/holythistle.htm
7. http://www.herbsguide.net/blessed-thistle.html
8. http://www.pfaf.org/database/plants.php?Cnicus+benedictus
9. http://www.botanical.com/botanical/mgmh/t/thistl11.html#hol
10. http://www.wellness.com/reference/herb/blessed-thistle-cnicus-benedictus-l/
11. http://www.florahealth.com/Flora/Home/canada/healthinformation/encyclopedias/blessedthistle.asp
12. http://natures-way.healing-truths.com/BLESSED-THISTLE.php
13. http://allnutritionals.com/natural-products/blessed-thistle-cnicus-benedictus-l.shtml
14. http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/natural/patient-blessedthistle.html

SU TERESİ

Latince : Bacopa Monnieri
İngilizce : Water Hyssop
Türkçe : Su Teresi



Bacopa Monnieri , Ayurvedic zamanında ünlü bir bitkidir . Brahmi adını Hindistan ' dan alan eski tarihlerin bitkisidir . Ayurvedic zamanlarda beyni güçlendiren en etkili bitki olarak bilinmektedir . Brahmi tozu , yağı ve özü vardır . Tozu vedic zamanlardan beri Hindistanlılar tarafından kullanılır . Yağı ve özüde orada eski zamanlardan beri kullanılır .

Bacopa Monnieri küçük , yerde sürünen , çok dallı , dalları da toprakta olan 10 cm . ile 30 cm . arasında olan bir bitkidir . Çiçeği mor renktedir . Hindistan ve tropikal bölgelerde nemli , bataklık ve sığ olan sularda yetişir . Bu bitki deniz seviyesi rakımında bulunur . Eğer su yeterli şekilde yetiştirdiyse tarımı kolay yapılır . Çiçekleri ve meyvesi yazın ortaya çıkar . Tüm bitki şifalı ot olarak kullanılır .[160]

Bitkinin organik kimyasında Hesaponin , saponin , sinir sisteminde depresyonla alakalı madde ve alkol içeren özü bulunur .[161]

Bacopa Monnieri ; deri problemi olan egzema , sedef hastalığı , çıban gibi rahatsızlıklarda , bronşit ,astım , ses kısıklığı , eklem iltihabı , romatizma , sırt ağrısı , kabızlık , saç dökülmesi , sindirim sorunlarında kullanılır . Ayrıca zihin açıcılığı , hafıza güçlendirici olarak öğrenciler açısından iyi bir ilaçtır . Bunun dışında sinir kontrolsüzlüğünden kaynaklanan yorgunluk için kullanılır . Ekşimsi bir tadı olduğu için , salata ve çorba içinde kullanılır . Yapılan araştırmalarda da antioksidan , kalbi kuvvetlendirici ,ve kanser önleyici etkileri olduğu belirlenmiştir . Bacopa beyin aktivitesini güçlendirici , sakinleştirici , sara nöbetini yatıştırıcı , unutkanlığı giderici , stres azaltıcı etkiye sahiptir .[162]

[160] http://www.bacopamonnieri.com/default.asp 18.07.09-19:30
[161] http://www.ehow.com/about_5035318_benefits-bacopa-monnieri.html 18.07.09-19:38
[162] http://www.bacopamonnieri.com/default.asp 18.07.09-19:47

Yapılan klinik deneylerin bu etkileri araştırılmıştır . Bacopa Monnieri ’ nin içindeki alkolik özün hafıza kuvvetlendirici yönü albino fareleri üzerinde denenmiş ve olumlu sonucu olduğu görülmüştür . Hayvanlar üzerinde yapılan bir diğer araştırmada endişe ve depresyon ile alakalıdır . % 25 civarında alınan sakinleştirici Bacoside A maddesi Lorazepam ve sakinleştirici diğer ilaçlarla karşılaştırılmıştır . Ve bu ilaçların yan etkisini çekmektense Bacopa ’ nın sakinleştirici etkisini kullanmanın yaralı olacağında hem fikir olunmuştur . Bacopa epilepsi hastalığında iyi bir ilaç olarak gösterilmektedir . Fakat hayvanlar üzerinde yapılan deneyler sonucunda ; Bacopa ’ nın özü yüksek dozda olursa etkili olduğu anlaşılmıştır. Bu konuyla ilgili Hindistan ’ da fareler üzerinde yapılan bir başka deneyde hersaponin maddesinin sara nöbetinde iyi geldiği gözlenmiştir . Astım ve bronşit rahatsızlıklarında da bitkinin etkileri araştırılmıştır . Bitkideki kalsiyum hücrelere ulaştığında rahatsızlığa iyi geldiği anlaşılmıştır . Mide ve bağırsak sorunlarında da araştırmalar yapılarak Bacopa Monnieri ’ nin sindirim sistemine olan faydası gözlenmiştir . Bu nedenle bağırsak sendromlarına ve karın kasılmalarına iyi gelmektedir .

Bacopa Monnieri ’ nin insan hafızası üzerindeki etkisi araştırılmıştır . Bu araştırmada çeşitli hafıza sorunları yaşayan 40 ile 65 yaş arası 76 yetişkin vardır . Sonuçlar Bacopa Monnieri ’ nin hafıza yenileme etkisinin olduğunu göstermiştir . Şu aralarda depresyona sahip olan kemirgenler üzerinde araştırma yapılmıştır , ve var olan etkinin antidepresan ilaçlarla aynı standartlarda olduğu gözlenmiştir .[163]

Bacopa Monnieri halk arasında hafıza güçlendirici , konsantrasyonu sağlayıcı , sinirleri ve beyni güçlendirici olarak kullanılmaktadır . Ayrıca bazı zihinsel ve fiziksel rahatsızlıklarda da halk arasında tedavi edici ilaç olarak bilinmektedir .

Bacopa Monnieri ’ nin tozu , yağı ve özü elde edilmektedir . Bacopa ’ nın tozu taze yapraklar veya bitkinin hepsi toplanarak yapılır . Bitki önce yıkanır , kurutulur , buharlaşmanın ardından yerde tozlar kalır ve steril bir şekilde toplanır . Ekşimsi bir tadı vardır . Bacopa yağı için de taze yapraklar toplanır ve pis olan birleşenleri atılır . Daha sonra ezilir ve ezilen suyu damıtılır böylelikle Bacopa yağı elde edilmiş olur . Bacopa özündeyse yapraklar toplanır ve yıkanarak arıtılır . Kurutulduktan sonra uygun olan yerler alınır ve stok edilir . Özü çıkarılmış olur .[164]

[163] http://www.bacopamonnieri.com/content/research.asp 18.07.09-20:19
[164] http://www.bacopamonnieri.com/default.asp 18.07.09-20:27

Çoğunluk tarafından hafıza güçlendirici ve dikkat arttırıcı olarak kullanılan bitkinin yaprakları ; endişe , depresyon , zihin yorgunluğu , astım , epilepsi , cüzzam ve kansızlığa da iyi gelmektedir . Ve çok fazla yan etkisinin olmadığı araştırılmıştır . Ancak ; bulantı , ağız kuruluğu , susuzluk , kalp çarpıntısı ve yorgunluk belirtileri oluşturabilir . Çünkü , Bacopa Monnieri vücudun hormonlarını ve enzimlerini etkiler . Beyin hücreleriyle alakalı yatıştırıcı ilaç alan hastalar bu bitkiyi kullanmadan önce doktorlarına başvurmalıdır . Bacopa Monnieri kalsiyum ilaçlarını etkileyebilir . Bu nedenle hamile olan veya emziren kadınlar yapılan araştırmalar tamamlanmadan bu bitkiyi kullanmamalıdırlar . Bu nedenle bu bitkiyi kullanmadan önce doktorunuza baş vurmanız önerilir .[165]

Bacopa Monnieri bitkisinin kullanım dozu da önemlidir . Bacopa Monnieri üzerinde üç ile on iki hafta arasında yapılan beyine olan etkisi diğer sahte psikolojik ilaçlarla karşılaştırılmıştır . Beyinin öğrenmeye yönelik kısmının güç kazanması için günde 300 mg . Bacopa özü kullanılmalıdır . Zihinsel eksikliği gidermek içinse yine 114 insan üzerinde araştırma yapılmıştır . 500 mg . Bacopa özü günde 3 kez kullanıldığında etkili olmaktadır . Sahte psikolojik ilaçlarla kıyaslandığında ondan daha önemli olduğu belirlenmiştir . Bacopa Monnieri epilepsi hastalığında önemli bir ilaç olarak görülmesine rağmen aslında yüksek dozda kullanılmazsa pek bir etki etmemektedir . Bu nedenle epilepsi hastalığı için kullanılan diğer ilaçlara takviye niteliğinde yüksek dozda alındığında bu rahatsızlığa etkisini göstermektedir . Bacopa ’ nın stres üzerinde olan etkisi de doza bağlıdır . Kullanılan bu bitkinin , stresi büyük ölçüde bastırdığı görülmüştür . Fareler üzerinde yapılan , endişe araştırmasında Bacopa Monnieri Lorazepam adlı endişeyi azaltan ilaçlarla karşılaştırılmıştır . Daha sonraki aylarda ise endişe hastalarında sonraki aylarda ise 12 mg . bitkinin tozu kullanılarak bir şurup elde edilmiş ve hastalara teşhis konulmuştur . Sonucunda ise hastaların endişelenmelerinde azalma görülmüştür . Son olarakta depresyon azaltıcı yönünü göstermek için kullanılan doz araştırılmış ve 5 gün boyunca 20 ile 40 mg . arası Bacopa özü kullananların daha iyi bir ruh haline sahip oldukları gözlemlenmiştir . Bu yönüyle Bacopa Monnieri antidepresan Imipramine ilacı ile kıyaslandığında onunla aynı nitelikte olduğu anlaşılmıştır .[166]

[165] http://www.ehow.com/about_5035318_benefits-bacopa-monnieri.html 18.07.09-20:37
[166] http://www.holistic-herbalist.com/bacopa.html 18.07.09-20:55

KAYNAKÇA

1 . http://www.bacopamonnieri.com/default.asp

2 . http://www.ehow.com/about_5035318_benefits-bacopa-monnieri.html

3 . http://www.holistic-herbalist.com/bacopa.html

4 . http://www.bacopamonnieri.com/content/research.asp

BAYKAL TAKKESİ

Latincesi: Scutelleria Baicalensis

İngilizcesi: Baical Skullcap

Türkçesi: Baykal Takkesi

TARİHİ

-Çin takkesi yada Huang Qin olarak da bilinen,

baykal takkesi geleneksel Çin tedavilerinde anti kanser, anti virüs ,anti bakteri ve anti kışkırtıcı özelliklerde sık sık kullanılan bir bitkidir.

-Tarihsel olarak Baykal takkesi solunum sistemi Enfeksiyonu,İshal,Sarılık,Hepatit ve Kanser tedavilerinde kullanılmaktadır.

-Çin'de botanik ile ilaç kullanımının uzun geçmişi olan Baykal takkesi, PC-SPES bitkisel karışımın kurucusudur.

-Baykal takkesi tibbi olarak 2000 yıldan fazla süredir kullanılmaktadır.

-Baykal takkesi Çin tıp biliminde geleneksel bitkisel ilaç olarak kulanılmaktadır.

-Baykal takkesi çeşitli reçeteler oluşturmak için otların suda kaynatılarak listelenen antik ahşap tablet şeklindeki ilaç listesi arasında yer aldı.

-Kendi botanik adı çanak şeklindeki tohum kabuğundan kaynaklanır ve çiçekler kökün sadece bir tarafında yetişir.

-Kuzey Amerikan'ın Piraire Bioregion bölümü boyunca 8 çeşidi bulunmaktadır.

-Bu bitki Avrupalı bitkiciler tarafından kabul görülmeden önce yerli Amerikalılar tarafından kuduz için kullanılırdı bu yüzden onun takma adı 'kuduz köpek'tir.

-Burada kuduz tedavisinde bitkinin kullanımı konusunda çok tartışma oldu.

-1830 yılında bir doktor kuduz köpekler tarafından ısırılmış olan 1000 sığırı ve 400 insanı tedavi ettiğini ileri sürdü ve diğer doktorların aynı başarıyı iddia etti.

-Ancak, birçok doktor bu gerçekleri yalanladı.Tarih değişmiyor gibi görünüyor.

-Bu karmaşaya ek olarak; bu bitki 1863 ten 1916 a kadar Amerikan ilaç kitaplarında,ve 1916 dan 1947 e kadar ulusal formüllerde listelendi.

-Diğer taraftan;Amerikan eczacıları 21.-23. basımlarında (1926-1944) bu bitkinin tıbbi özelliklerden yoksun olduğunu belirtti.

-Mesquakes'ler küçük takkeleri ishal tedavisinde kullanırdı.

- Cherokee'ler küçük takkeleri adet teşvik etmek,göğüs ağrılarını rahatlatmak ve doğum sonrasında plasente atımında kullanırdı.Bu bitki ayrıca adet sorunu yaşandığında saflaştırma törenlerinde kullanılırdı.

-19. Yüzyılın takibinde Anglo-bitkisel tıp Amerikan okulu fizyomedikalist diye adlandırılırdı ve bunlar küçük takkenin kullanımını sinir toniği olarak ilk keşfedenlerdir.

-Onlar bu otun sinir sistemi üzerinde diğer otlardan daha fazla etkiye sahip olduğunu kabul ettiler.

-Onlar bu otu Histeri,epilepsi konvülsiyonlar ve şizofreni gibi ciddi ruhsal hastalıklar için kullandılar.

-1973 yılında, doksan iki ahşap tablet kuzeybatı Çin'de 2. yüzyıla ait bir mezarda bulundu.

-Bu otlar arasında Baykal takkenin olduğu listelendi.

-Diğer reçetelerde otun suda kaynatılması da dahil, merhem ve ilaçlarda eklendi.

-Bu Baykal takkesi Çince çeşitli bitkisel ilaç olarak uzun ve orta yere sahiptir ve sıcak ve dizanteri ve ishal gibi nemli" koşulları tedavi etmek için kullanılır.

DOĞAL ORTAMI VE TARIMI

-0.3m tarafından 0.3m'e sürekli büyüme.

-Bu bitkinin çiçeği ağustos ayında ve tohumu eylül ayında olgunlaşır.

-Bu çiçekler hermafrodit dir (hem erkek hem de kadın organları) ve böcekler tarafından döllenir.

-Biz bu oranın 5 te 1 den yararlanırız

-Bitki, (Kumlu) ışığı tercih eder, ve ortam (kirli) ve bol yıkanmış toprağı gerektirir.

-Bitki, nötr, asit ve temel (alkali) toprakları tercih eder.

-Yarı gölgeli (açık ormanlar) yada gölgesiz yerlerde yetişir. Kuru ya da nemli toprağa ihtiyaç duyar.

- Herhangi bir bahçe toprağında güneşli bir pozisyonda yetişmesini başarmak büyüme mevsiminde mümkün değildir.

-Bu bitki güneşli yada yarı gölgeli açık iyi yıkanmış toprak tercih eder.

-Bu türler keskin drenaj gerektirir ve bir kez kurulduktan sonra kuraklığa karşı dayanıklı olur.

-Bitki en az -15 derecede filizlenir. Süs bitkisidir.

-Çin,Japonya Kore ve Rusya Federasyonu gibi ülkeler Baykal takkesinin doğal yetiştiği alanlardır.

-Baykal takkesi bitkisinin tercih ettiği doğal ortam, güneşli ve çimenli yamaçları içerir ve de bu bitki 350 m-100m ve 8,00 m-2, deniz seviyesinden yukarıdaki bitki yetişen açık alanları tercih eder.

-Baykal takkesinin yayılımı sonbahar yada bahar mevsiminde üç dört yıllık bitkilerin köklerinin sonbaharda ekilmesiyle oluşan tohumlara doğrudur.

KİMYASAL ARAŞTIRMA VE YAN ETKİLERİ

-Çinli araştırmacılar Baykal takkesi hakkında geniş ve kapsamlı çalışmalar gerçekleştirmişlerdir.

-Bu çalışmalar Baykal takkesinin birçok hastalığın tedavisinde faydalı olan anti alerjenik özellik ve anti iltihaplı yapıya sahip olduğunu doğrulamıştır.

-Bu bitkinin özelliği,bitkideki flavonoid olarak da bilinen bileşen bir durum yüzündendir.

-Bu bitkideki faydalı falavonoidsin seviyesi botanik adı Crataegus oxyacantha olan Alıç gibi diğer faydalı otların bileşenlerinin seviyesi ile kıyaslanabilir.

-Baykal takkesinden yapılan bu ilaçlar venöz sorunlarının her türünü etkili bir şekilde çözmekte yardımcı olabilir ve vücutdaki kırılgan kapileri tedavi eder.[167]

-Baykal takkesinin yüksek ateşde ve dizanteri gibi enfeksiyonlarda kullanımının haklılığı birçok klinik araştırma tarafından doğrulanmıştır.[168]

-Bu bozukluklar bu geleneksel bitki kullanarak tedavi edilir ve bu tedavinin gerekli ve etkili olduğunu ortaya çıkaran klinik kanıtlar vardır.

KULLANILAN KISIMLARI

-kökler

-tıbbi parçaları

-üst gövdesi(takke), kök(baykal takkesi)

-araştırmalar baykal takkesinin türlerinin antipasmodic özelliğe sahip olan birçok elemente sahip olduğunu gösteriyor

key actions

takke

---

[168] www.herbs2000.com 19.07.2009 19:21

-Flavonoids

-Mazı tozu

-Acı iridoids

-Uçucu yağ

-Mineraller

BAYKAL TAKKESİ

-Flavonoids(%12 baicalin ve wogoniside içerir)

-Beta sitosterol (Lipoprotein katabolizmasını artıran, safra asidi bağlayan bitkisel kaynaklı hipolipidemik ilaç.)

-Benzoik asit (Antiseptik olarak kullanılan organik asit.)

GELENEKSEL KULLANIMI VE ŞİMDİKİ KULLANIMI

-Bugün, tepe takkesi, sinir hastalıklarının tedavisi için en iyi otların biridir ve strese karşı bir toniktir.

-Baykal takkesinin acı, azcık sıkılaştırıcı bir tadı var.

-Baykal takkesinin güçlendirici özelliği destek sağlar sinir sistemi ve durgun stresi besler, ve endişeyi hafifletir. Onun antispasmodic hareketi,özellikle stresin ve endişenin, kas gerilmesine sebep olduğu zamanlarda faydalıdır.

-Baykal takkesi çoğunlukla,tek basına reçetede yazılır veya diğer sakinleştirme otlarıyla uykusuzluk veya adetle ilgili acıya davranmak için karıştırılır.

- Baykal takkesi,flavonoidsten dolayı onun kuvvetli anti-alevlendirici özelliğini net şekilde gösterildiği Çin'de geniş bir şekilde araştırılan bir ot oldu.

-. Flavonoidsine önemli ölçüde sahip olan diğer otlarla birlikte, Baykal takkesinin, damarlarla ilgili problemler ve kırılgan tüplere yardım edebildiği muhtemeldir.

-Baykal takkesi, "Soğuk, ve acı" ot olduğu için, yüksek ateş gibi durumlarda,sıcak ve susuzluk koşullarında,sarı balgamlı üşütme durumlarının, ve ishale sebep olan gastrointestinal hastalıkların tedavisinde kullanılır.

- Hem acı veren üriner koşullar hemde alerjik koşullar için de verilmiştir.Diğer otlarla karıştırıldığında, yüksek kan basıncı, arteriosclerosis, varisli damarlar, ve erken çürüme tedavisinde kullanılır.

- Baykal takkesi ayrıca katarakt olarak şeker hastalığından kaynaklanan hastalıklara karşı da faydalıdır.

-Küçük dozlar, sinirli kasılmalar için yararlıdır, gerilim baş ağrıları, kaslı sarsıntılar, arrythmias, uykusuzluk, sinirlilik, Parkinson hastalığı olan chorea(Su korkusu),buna ek olarak ,ayrıca kuduzun klasik bir bulgusu olan hidrofobiye'ye karşı faydalıdır.

- Baykal takkesi,aynı hastalık için daha fazla kullanılmaz, ve iki koşul, ayrılmalıdır.

- Baykal takkesinin bazı kanada türleri, özel olarak sıkılaştırıcıdır, ve şifalı otlar satan kimseler orada, yaraları açması için dokuların hızlı bir iyileştirmesini sağlamak için sıvı parçayı uygular.

HAZIRLANIŞI VE UYARILAR

İLAÇ ETKİLİŞİMLERİ

-Doktorunuza veya sağlık danışmanınıza danışmadan Baykal takkesini kullanma!

-Baykal takkesi, insanların çoğu için güvenli görünür. O, uykululuk, ateş, akciğer ağrılı şişliği, ve karaciğer problemlerine sebep olabilir.

-Baykal takkesini şu gibi durumlarda kullanmak sakıncalıdır;

* hamilesin, veya göğüs ağrıların varsa;

* şeker hastalığın varsa,

*Eğer sana miden veya dalağının göreviyle problemlerin olduğu söylendiyse .

-Baykal takkesinin çok az yan etkisi vardır. Baykal takkesiyle olan bir birleşme ürünü, cardiovascular ve diğer negatif östrojen-gibi etkilere sebep olması için potansiyele sahip olabilir.[169]

KAYNAKÇA

www.mskkc.org

www.herbs2000.com

www.innvista.com

www.drugs.com\npp\baical-skullcap

www.globalherbalsupplies..com/herb.../baical_skullcap.htm

www.herbalremedies.com/baicalskullcap-information.html

www.geocities.com/herbalogic2001/SCUTELLARIA.html

www.bikudo.com/product.../baical_skullcap_extract.html

[169] www.herbs2000.com 21.07.2009 14.58

YER TOZU OTU

Latincesi : Ballota Nigra
İngilizce : Black Hore Hound
Türkçe : Yer Tozu Otu

TARİHİ

Yer tozu otunu eski bir kasabadan sonra Romalıların isimlendirdiği düşünülür. Fakat Passover boyunca tüketildiği için acı şifalı ot manasına gelerek hebrew marrobtan da türetildiği varsayılır.Romalılar ve diğer eski uygarlıklar kabızlık,aybaşı sancıları,sarılık,tüberküloz,öksürük gibi bir çok hastalığın tedavisi için yer tozu otunu güvenle kullanmışlardır,Mısırlılar farklı şeyler arasında sineklerden kurtulmak için kullanmışlardı.Yer tozu otu eski zamanlardan beri göğüs problemleri için iyi bir tedavi yöntemidir,Özellikle şurup şeklinde alınmıştır.Yunan fizikçi Dioscorides tüberküloz,astım ve öksürüğü tedavi etmek için tavsiye etmiştir.[170]

Köpek ısırmalarını tedavi etmek için yer tozu otunun yapraklarını kaplamayı da tavsiye etmiştir.Balm ın kuru yapraklarından yapıldığını ve balın ülser ve bulaşıcı yaraları temizlemeye yardımcı olduğunu bildirmiştir.Yer tozu otu şifalı ot tedavisinde uzun bir tarihe sahiptir.Fakat kötü kokusundan dolayı günümüzdeki şifalı ot tedavisinde çok fazla kullanılmamaktadır.Bununla beraber antiemetic olarak tıpta bir çok alanda kullanılmaktadır.geçmişte solunum sistemi,havale ve menapozla alakalı problemlerin tedavisi için sık sık kullanılırdı.fakat günümüzde yetkililer bu uygulamalar için yararlı olup olmadığı konusunda onlarla aynı fikirde değiller.[171]

[170] www.invista.com 19.07.2009 00:44
[171] www.pfuf.com 19.07.2009 00:55

YETİŞTİRME VE HABİTAT

Yer tozu otu tamamı gölge olmayan ve güneş ışığını tam alan kuru topraklar tercih edilir.işlenmemiş asitli topraklardan kaçılır fakat ekim alanı ph'ı 5'in altındada yetişebilir.şehrin daha soğuk olan bölgelerinde bu bitkiler yetişmez, -5 ve -10 derece arasında da yetişebilir.Bu türler şifalı ot bahçelerinde çok fazla yetiştirilir.Yapraklar koparıldığında bayat bir terleme kokusu gibi çok kötü bir koku yayarlar.Bitkiler verimli yerlere ekildilklerinde kolay bi şekilde tohum saçılır.Süs bitkisi olarak tercih edilebilecek en az bir ismi vardır.Tüm bitki kötü bir koku içermektedir.[172]

Yer tozu otu çoğunlukla Avrupa'da yerleşim yerlerinin yanında,yol kenarlarında,kaldırım çatlaklarında ve açık alanlarda yetişen yabani bir ottur.Avrupa'da da bilinmektedir fakat Asya'da daha çok yetiştirilir.Yer tozu otu düzensiz bir şekilde büyür.Çok uzun süren yoğn bir kokusu vardır.Yaklaşık 3 ayak uzunluğundadır ve oval bir yapıya sahiptir.Yapraklarının üst tabanında pembemsi mor çiçekleri ve dişli yaprakları vardır.Çiçekleri yazın hasat edilir.İlkbahar ve sonbaharda tohum ekimi gerçekleşir.Tohumlar genellikle 15derecede 3 – 6 hafta arasında gelişmeye başlar.[173]

ANA BİLEŞENLER

Yer tozu otunun yağında bulunan bileşenlerin ve phenypropanoid – flauonoid'nin sinir sistemi üzerine sakinleştirici ve antioxidant etkisi olduğuna inanılır. Merkezi sinir sisteminin olası etkisinden dolayı fiziksel hastalıklara bağlı bulantının tedavisi için faydalı olmadığına inanılır.[174]

TESİRLER

Yer tozu otu mideden daha çok sinir sisteminin neden olduğu kusmalar ve bulantı için iyi bir tedavi yöntemidir.Fiziksel bozukluklar içinde güvenle kullanılabilir.Örneğin; merkezi sinir sistemi ve iç kulaktaki bulantı için kullanılabilir.Bu şifalı ot sinirin sebep olduğu kusmalarda ve hamilelikteki mide bulantıları içinde kullanılabilir ve aybaşı halini düzenlemeye yardımcı olur.Ayrıca şifalı ot tedavilerinin içinde yer tozu otunun şişkinlik için iyi bir tedavi yöntemi olduğu kanıtlanmıştır.2002'de Fransız araştırmacılar,yer tozu otunun yeni glycoside bileşiminin şişkinlikten başka vakalar için kullanılabileceğini

[172] www.pfaf.com 19.07.2009 11:50
[173] www.innvista.com 19.07.2009 12:08
[174] www.harristeeter.com 19.07.2009 12:17

belirtmiştir.Ayrıca bir grup Amerikan araştırmacılarının Meksika'da bulunan geleneksel şifalı otlar üzerine yaptıları araştırmaya göre yar tozu otunun içerdiği antioksidant maddesinin başağrısı,astım,adet sancılarına iyi geldiği belirtildi.[175]

TIBBİ DENEYLER

Ballota nigra türünün,bitkisel özelikleri üzerine bir anket yapıldı.Bitkinin anten kısımları üzerine yapılan fizyokimyasal araştırmalar bize bir diterpene'nin ve dört phenyl propanoid glycoside nin yapı olarak ayrı tutulabileceğini gösterir.Verbascaside,forsythoside B,arenarioside ve ballotetroside gibi bileşenler bu bitkinin temel yapısını oluştururlar ve ilaç standartlamada kullanılırlar.Üstelik izole edilmiş 4 phenylpropanoid glycocides,yer tozu otunun sakinleştirici ilaç olarak da kullanımını doğrular.[176]

GELENEKSEL VE GÜNÜMÜZDEKİ KULLANIMI

Yer tozu otu solunum yolundaki astım ve soğuk algınlığı gibi bulaşıcı hastalıkları tedavi etmek için uzun süre kullanıldı.Bu şifalı ot acı olduğu için çoğunlukla şurup şeklinde kullanılırdı.Kuvvet ilacı olarak,iştah arttırmak için kullanılır ve iştahsızlığa sebep olan grip vakaları için faydalıdır[177].

Yer tozu otu mideden daha çok sinir sisteminin neden olduğu kusmalar ve bulantı için iyi bir tedavi yöntemidir.Hareket bozuklukları için de güvenle kullanılabilir.Örneğin;merkezi sinir sistemi ve iç kulaktaki bulantı için kullanılabilir. Bu şifalı ot aybaşı halini düzenlemeye yardımcı olur.

Ayrıca şifalı ot tedavilerinin içinde,yer tozu otunun şişkinlik için faydalı olduğu kanıtlanmıştır.2002 de Fransız araştırmacılar yer tozu otunun yeni glycoside bileşiminin şişkinlikten başka vakalar için kullanılabileceğini belirtmiştir.[178]

KULLANILAN KISIMLARI

Yaprakları ve çiçekleri tıpta kullanılır.[179]

[175] www.healty.net 19.07.2009 12:46
[176] www.ncbi-nlm.nih.gov 19.07.2009 13:29
[177] www.innvista.com 19.07.2009 14:01
[178] www.healty.net 19.07.2009 14.18
[179] www.harristeeter.com 19.07.2009 13:45

HAZIRLANIŞI

Yer yozu otu geleneksel olarak çay ya da tincture olarak kullanılır.Yaklaşık olarak iki çay kaşığı yaprak bir fincan sıcak su içine günde üç defa eklenir.Eğer tincture tercih edilecekse günde üç kez bir ya da iki ml alınmalıdır.Yer tozu otu tek ya da zencefilli olarak mide bulantısı için kullanılır.[180]

UYARILAR

Yer tozu otu ağız yoluyla alındığında birçok insan için güvenli olabilecek bir kimyasaldır. Fakat Yer tozu otunun olası etkileri bilinmemektedir. Deri üzerine Doğrudan uygulandığında yer tozu orunun güvenli olup olmayacağı hakkında yeterli bilgi yoktur. Eğer; hamileyseniz ya da çocuk emziriyorsanız. parkinson hastasıysanız ya da zihinsel problemleriniz varsa kullanmak sakıncalıdır.[181]

KAYNAKÇA

1. www.innvista.com
2. www.pfaf.org
3. www.harristeeter.com
4. www.healty.net
5. www.ncbi.nlm.nih.gov

[180] www.harristeeter.com 19.07.2009 13:10
[181] www.rxlist.com 19.07.2009 13:40

HAYIT OTU

Latince: Vitex Agnus-Castus
İngilizce: Chaste Tree
Türkçe: Hayıt Otu

TARİHİ KULLANIM

Hayıt otu Hipokratlardan günümüze kadar, 2500 yıldan beri kullanılmaktadır. Avrupalılar hayıt otunun geleneksel kullanımıyla birleşerek adet (aybaşı) sancısı ve buna benzer rahatsızlıkları tedavi ediyorlar. Hayıt otu eski Yunan festivalleriyle ilişkilendirilmektedir. Bekaret Tanrıçası Demeter onuruna yapılan Thesmopharia festivalinde doğurganlığın ve evliliğin sembolü olarak görülen kadın, hayıt otunun ince dal ve yapraklarını etrafa saçarken çiçeklerini süs, ziynet eşyası olarak kullanırdı. Roma'da kadınlar hayıt ağacının dalını bekaretin(namusun) sembolü olarak taşırlardı. Eski gelenekler hayıt ağacını Hristiyan ayinine has namus simgesi olarak görüyorlardı. Manastıra giden kişi yola hayıt ağacının çiçeklerini saçardı, bu ritüel günümüzde İtalya'da bazı dinlerde hala devam etmektedir.

Aslında hayıt ağacı olarak bilinen hayıt otunun ülkesi Batı Asya ve Güney Batı Avrupa'dır. Hayıt ağacı Avrupa'ya çok eski zamanlarda tanıştırılmıştır. Hayıt ağacı İngiliz bahçelerinde 1570'lerde biliniyordu. Ve günümüzde bütün Avrupa kıtasına yayılmaktadır. Hayıt Otu 19. yy başlarında Amerikalıların bahçelerinde göçmen Avrupalılar aracılığıyla tanıştırılmıştır. Birleşmiş Milletlerin güneydoğusunda hayıt ağacı uyarılığa kabul edilmiştir. Ayrıca Florida, Georgia, Alabama, Mississipi, Louisina, Arkansas, Teksas, Güney Doğu Oklahama ve Doğu Maryland da meydana gelmektedir. Hayıt ağacı 25 metreye kadar güney bölgelerde uzamaktadır. Hayıt bodur ağaç iken ise 9 ya da 17 metreye kadar uzamaktadır[182].

[182] http://www.stevenfoster .com/edıcation/monograph/vitex.html 11.07.2009 - 16:25

NERELERDE BULUNUR

Ülkesi batı Asya ve Akdeniz bölgesi olan hayıt otu bugün dünyanın birçok ülkesinde tropik bölgesinde yetiştirilmektedir ve bu yararlı bitki dünyanın birçok ülkesinde kabul edilmektedir. Hayıt ağacının olgun meyveleri sonbahar boyunca toplanabilir.

Bahçecilik sanatı iki çeşit hayıt otu tanımlar: bunlardan biri "alba" (açık leylak rengi) ve ikincisi "Latifolia" (koyu leylak rengi)'dir. Hayıt otu, nemli ortamlarda gelişir fakat aynı zamanda çok az suyla kurak iklimlerde gelişir. Dayanıklı ve sert bir bitki olarak bilinen hayıt ağacı bütün yapraklarını kış aylarında döker geç biten donmalar yüzünden ilkbahar ayları boyunca çok hassas ve nazik olan hayıt otu, özellikle henüz çok küçükse samanla kaplanarak kış aylarında korunabilir.

Hayıt otunu çoğaltmak için hayat ağacı kabarmaya başlamadan önce bitkinin kesik kısımları ilkbaharın ilk zamanlarında iyi işlenmiş aydınlık toprağa koyulmalıdır. Düzenli olarak sulanmalıdır ve bitki bundan sonra gelişecektir dallarını yere yatırma tekniği daima kullanılabilir. Dalları, ayrılmaya bölünmeye eğilimli olduğu için kişi dalları yatırırken oldukça dikkatli olmalıdır. Dalları ince tabaka halinde toprakla kaplanır kurak havalarda sulanır ve bir yıl içinde büyür. Kişi budamaya mart ayında başlamalıdır fakat donmaya karşı dikkatli olunmalıdır bu bitki kökünün yanında filiz vermeye eğilimlidir. Bu yüzden budamak çok iyi bir fikirdir çünkü; budamak hem ağacı şekillendirir hem de ağacın enerjisini meyve filizlerine ve çiçeklerine yöneltir[183].

Hayıt ağacı sık sık çiçeklerinin muhteşem güzelliği nedeniyle övülür. Renkler beyazdan leylak rengine ve maviye dönüşür. Çiçeklerinin rengi yazın vardır ve sonbaharın ilk zamanlarına kadar kalır ve bekli de bu nedenledir ki bitki birçok insan tarafından tercih ediliyor çünkü birçok çiçek bu zamanda çiçek açmazken hayıt ağacı açıyor ve aynı zamanda süsleyici funda görevi yapmaktadır. Uzmanlar bu bitkinin serin kıyı iklimlerde meyve vermeyeceğini söylüyorlar çünkü meyve veriminin gelişmesi için en sıcak yaz günlerine ihtiyaç vardır. Kişi ağaçların çiçek açma ve meyve verme sırasında çok az sulanması gerektiğini bilmelidir. Aşırı sulama sonucu hayıt ağacı önemli miktarda meyve vermeyi azaltabilir[184].

---

[183] http://www.floridadata .com/ref/v/vitex_a.cfm 11.07.2009 - 16:48

[184] http://www.floridadata .com/ref/v/vitex_a.cfm 11.07.2009 - 16:48

İÇİNDEKİ KİMYASAL ANA MADDELER

Araştırmalar tıbbi etkilerinden sorumlu olarak kabul edilen hayıt ağacının içindeki kimyasal ana maddeleri ayırabilmektedir. Fakat meyvelerin "agnuside" ve "aucubin" gibi "glycosides" olarak bilinen "iridoids" içerdikleri araştırılmaktadır. Meyveler aynı zamanda hemen hemen % 1 oranında "orientin", "casticin", "isovitexin", "kaempferol" ve "quercetegetin" gibi "flavanoids" içermektedir. En yüksek "flavanoid" içeriği yapraklardadır (%2,7) ve çiçeklerinde bu oran yaklaşık (%1.5) seviyesindedir. Hayıt ağacı "estrogens" içermez bunun yerine yapraklarında ve çiçeklerinde progesterone, testesterone, epitesterone, hydncprogesterone ve androstenedione içerdiği bulunmuştur. Hayıt meyvesinin karakteristik baharatlı kokusu çok iyi bilinmektedir ve bu durum meyvenin içindeki gerekli yağlarının kokusunu almış olarak kabul edilmektedir. Hayıt meyvesini yağı ayrıca birkaç sesquiterpenes ile beraber limonene, mycrcene, eucalptal, lineool, citronellol,castine ve volotile yağı ve pinene olarak bilinen monoterpenes cineol gibi maddeler içermektedir ayrıca vitricine hayıt meyvesi yağının önemli bir maddesidir[185].

BU BİTKİLER HANGİ HASTALIKLARA İYİ GELİR

Hayıt meyvesi, kadınlar ve erkekler üzerinde belirgin, farklı ve bağımsız reaksiyonlara sahiptir. Çoğu zaman hayıt meyvesi "pituitary" bezesini düzeltebilir diye kadınlara verilir. Bezeye gönderilen tıbbi mesajlar bir kadının vücudundaki hormonları düzenlemekten sorumludur. Ve hayıt otunun düzenlediği diğer iki ana hormon östrjen ve "progesterone" dir. Üreme sistemindeki birçok düzensizlik bu iki önemli hormonun dengesizliğinden kaynaklanmaktadır. Örneğin; aybaşı(adet) dönemi öncesi sendromu bu hormonlardaki dengesizlikten kaynaklanmaktadır ve bu dengesizlik etkili bir şekilde hayıt otu ile tedavi edilebilir. Düzensiz periyodlar, menopoz ve kısırlık hayıt otu ile tedavi edilebilir. Ergenlik dönemi ve menopoz dönemi süresince sivilceler belirgin problemdir ve bu problemler en iyi hayıt otu ile başa çıkılabilir. Erkeklerde ise hayıt otu erkeklik cinsiyetinden sorumlu hormonu bastırmak için verilir. Fakat bu bir erkek için en iyi tercih olmayabilir ve bu nedenledir ki hayıt otu bir erkeğe nadiren hatta hiç verilmemektedir[186].

---

[185] http://en.wikipedia.org/wiki/vitex_agnus_castus 11.07.2009 - 16:48

[186] http://www.mountainvalleygrowers.com/vitagnus.htm 11.07.2009 - 16:48

ARAŞTIRMALAR VE YAN ETKİLERİ

Hayıt ağacını ve onun çeşitli özelliklerini yıllardır inceleyen araştırmacılara göre: hayıt ağacının vücut üzerindeki belirgin etkiye sahip bazı hormonal özellikleri kesin olarak düzenlediği kanıtlanabilmiştir. Fakat araştırmacılar hormonlar üzerinde etkiden sorumlu olan kimyasal ana maddeleri ayıramamaktadırlar. Bazı araştırmacılar hayıt otunun vücutta erkeklik hormonun azalttığım söylerken, 1988'de Almanya'da araştırma yapan bazı araştırmacılar ise hayıt otunun vücutta "progesterogenic" etkiye sahip olduğunu düşünmektedir. Bunun anlamı araştırmacılar hayıt otunun vücutta "pituatary" bezeleri üzerinde etkiye sahip olduğuna bu yüzden bir kadınla aybaşı (adet) dönemim düzenlediğine inanmaktadırlar. Hayıt otu PMS (adet öncesi sendromunu)'ndan acı çeken kadınları rahatlatmakta ve aynı zamanda kısırlık tedavisine yardımcı olmaktadır.

Hayıt otunu kullananlar arasında kaydedilmiş gerçek bir yan etkisi yoktur fakat hayıt otu tedavisinde izlenen %2 kadında küçük gastrointestinal rahatsızlıklar, deride kızarıklık ve kaşıntı görülmüştür. Kural olarak hayıt otu hamilelik boyunca tavsiye edilmemektedir[187].

ARAŞTIRMALARDAN ÖNCE NASIL KULLANILMIŞ VE MODERN TIPTA NASIL KULLANILIYOR

Dişi hormonlarını düzenlemek hayıt meyvesinin en yararlı özelliklerinden birisi olabilir. Hayıt otu aybaşı (adet) dönemi boyunca "progesteronic" faaliyeti arttırarak yumurtalıklardaki "ostrojen" ve "progesterone" üretim miktarını dengede tutmaya yardım etmektedir. Ve bu hayıt otunun aybaşı sendromu, ağrısı gibi durumlara bağlı düzensiz dönemlerin tedavisinde birçok batı şifalı bitkicisi tarafından tercih edilmesinin bir nedenidir. PMS'nin bulguları arasında şişlik, acı göğüste şişlik, sinirlilik, depresyon vardır. Bunlara bağlı rahatsızlıklar hayıt meyvesiyle oldukça azalır. Eğer kişi yararını görmeye başlamışsa bu bitki birkaç ay kullanılmalıdır. Hayıt otuyla düzensiz periyodlar düzeltilebilir: uzun periyodlar kısaltılırken kısa periyodlar uzatılabilir. Adet düzensizliğine bağlı migren ve sivilce gibi .rahatsızlıklarla hayıt otu ile başa çıkılabilir. Düşük "progesterone" bağlı kısırlık hayıt otu ile yok edilebilir ve üretim artabilir. Aynı zamanda süt üretimi hayıt otunun yardımıyla

[187] http://en.wikipedia.org/wiki/vitex_agnus_castus 11.07.2009 - 17:13

arttırılabilir. Modern tıpta diğer kullanım yerleri: göğüs kanseri ve hemeopathi tedavisindedir[188].

HANGİ KISIMLARI KULLANILIR

Meyveleri kullanılmaktadır[189].

NASIL HAZIRLANIYOR VE DOZU NEDİR?

Sabahlan 40 yudum yoğunlaştırılmış bir bardak şifalı "extract" hayıt otu tavsiye edilir. Hayıt otu aynı zamanda "povders"ve kapsül şeklinde de kullanılabilir. Her ikisi de sabahları kullanılmalıdır, fakat hayıt otunun vücutta çok çabuk bir etkiye sahip olmadığı bilinmelidir, özellikle kadınların hormonal sistemini düzenlemesi için uzun süreli bir kullanım gerektiği unutulmamalıdır. Adet dönemi öncesi sendromundan ya da aşın kan kaybetmekten acı çeken kadınlar için hayıt otu faydalı bir tercihtir ve devamlı olarak en fazla 4 aydan 6 aya kadar kullanılabilir. Kısırlık ve "amenorrhea"dan şikayet eden kadınlara hamilelik meydana gelinceye kadar hayıt otunu 12 ay ya da 18 ay durmaksızın kullanmaları tavsiye edilir. Hayıt otunun hamilelikte kullanılması tavsiye edilmez[190].

KAYNAKÇA

1. http://www.stevenfoster .com/edıication/monograph/vitex.html

2. http://www.floridadata .com/ref/v/vitex_a.cfm

3. http://en.wikipedia.org/wiki/vitex_agnus_castus

4. http://www.mountainvalleygrowers.com/vitagnus.htm

5. www.herbs2000.com

[188] www.herbs2000.com 11.07.2009 - 17:45

[189] www.herbs2000.com 11.07.2009 - 17:45

[190] http://en.wikipedia.org/wiki/vitex_agnus_castus 11.07.2009 - 17:45

EVELİK

LATİNCESİ:RUMEX CRISPUS

İNGİLİZCESİ:YELLOW DOCK

TÜRKÇESİ:EVELİK LABADA

TARİHÇESİ

Geçmişte yaprakları kuvvet ilacı olarak yenilirdi ama şimdi sadece kökleri kullanılıyor.Ayrıca sebze salatası ve pişmiş olarak da kullanılıyor.

Kuzey Amerikadaki ilk göçmenler hızlı bir şekilde zehirli sarmaşık hakkında bilgi öğrendiler.Eski zaman tedavisinde labada bitkisi sirke ile karıştırılıp kaynatılıyordu ve iltihaplı yaralara uygulanıyordu.Kızılderililer mide ağrılarını , böbrek sorunlarını v genel bağırsak problemlerini tedavi etmek için bitkinin köklerinden yapılan çayı kullanıyorlardı.

The Blackfoot , Paiute ve Shoshone gibi birçok kabile otu yöresel olarak ezilmiş b,ir şekilde yaralara ve şişmiş yerlere kullanıyordu.

Kızıl yerli Amerikalıların " ESSİAC" olarak bildikleri antikanser çaresidir.Essiac ayrıca dulavrat otu ,kaygan karaağaç ve çin müshili içerir.Batıda bitki bilimciler bunu 20.yüzyılın başlarında öğrendiler.O zamanlar bir Kanadalı hemşire ,formülün 20 yıl önce bir göğüs kanserli hastanın üzerinde etkisini gözlemledi.Bu hemşire formülü başarıyla kullandı ve parasal kazanç için formülün özünü denemesine rağmen ,kimin ihtiyacı varsa ona karşılıksız verdi.Başarılı tedavilere rağmen ,fayda alınamadığı anlaşıldığında klinik tedavilerin garantisi verilemedi.

Görünüşe göre ,kökün kırmızı rengi ve şekli bir ineğin ağzını anımsatmış olmalı ve bu yüzden"LENQUADEVACA"diyeadlandırılmıştır.

YETİŞME ORTAMI VE HASADI

Labada Amerika Birleşik Devletleri boyunca bol bol yetişir ve labadanın kökleri tedavi edici olarak kullanılır.Bitkinin tür ismi "rumex" yapraklarının şeklini kasteden Latin anlamlı kelimeden gelmektedir. "Crispus " kıvırcık anlamındadır hatta yapraklarının şeklinden söz etmektedir.Birçok toprakta başarılı olup ,az çok verimli güneş gören ve verimli kuru topraklarda yaşamayı tercih eder.[191]

Bitkinin yetişmesinde herhangi bir yardıma gerek yoktur.İngiltere 'de önemli yabani bir tarım otu olan bu bitki çok rahat yetişmektedir.Kelebek türlerinden olan birçok tırtıl için çok önemli bir besindir.

Şartlar kuru olduğunda ,eylül kadar erken alabilir ama ekim sonrasından kasım sonuna kadar bitki kökünün çoğu tipil olarak ölür. 2-3 yıllık bitki kökleri tercih edilir.Bitkiler bu yaşta 2 veya 3 çiçek açar ,yıllık bitkiler ise bir tane ve yaşlı bitkiler genellikle bir yılda 3ten fazla çiçek üretirler.

KİMYASAL MADDELER

Labada bitkisinin kökü antrakinon glikosid , nepodin , emodin ,tanen bazı ,reçine, aksalik asit ve demir içerir.Ayrıca çeşitli miktarlarda A ,C vitaminleri ve kalsiyum içermektedir.

Bugün labada bitkisi demir bakımından zengin elde edilebilir değerli bitkilerdendir.Labadanın yüksek oranda demir içermesi anemi ve hamile bayanların tedavisinda fayda sağlar.

BİRLEŞİMİ

1) 100gramında 21 kalori,

2)%92.6 su

3)Protein:1.5g ,yağ: 0.3g ,karbonhidrat:4.1g ,lif:0.9g ,kül:1.5g

4)Mineral-kalsiyum:74mg ,fosfor:56mg ,demir:5.6mg ,magnezyum:0mg ,sodyum:omg,

Potasyum:0mg, çinko:0mg.

[191] http://www.healt.howstuffworks.com 22.07.2009 / 23:45

KLİNİK ARAŞTIRMALAR VE BİLİMSEL KANITLARI

Bitkinin kökü alternativ kan durdurucu , iskorpit önleyici ,kalagog kabız giderici ve yumuşak bir toniktir.Tonik ve müshil olarak satılırdı.İçeriğindeki müshil oranına göre ishale sebeb olabilir.Bitkinin kökü genel olarak ishal , ciğer kanaması , çeşitli damar şikayetleri ve hatta kronik deri hastalıklarını tedavi etmede kullanılır.

Bitkiler gelecek için kullanımlarında herhangi bir yan etki için sorumluluk almayabilir.

Evelik sıraca hastalığı , bulaşıcı hastalıklar ,cilt hastalıkları ,iskorpüt hastalığı , kaşıntı ve kırılgan tırnakların tedavisinde kullanılmaktadır.Bu bitki bağırsak enfeksiyonu ve mide ülseri tedavisinde işe yaramaktadır.Karaciğeri ve safra üretimini canlandırır.Ayrıca sindirime de yardımcı olabilmektedir ve mide gazını ve şişmeyi azaltır.Bitkinin köküguthastalığı mesane iltihabı ,idrar tutma ,böbrek taşı ve taş dökme gibi hastalıkların tedavisinde kullanılır.[192]

Rusya 'da çiçekleri dizanteri ,böbrek rahatsızlıkları ,ishal ve karın ağrıları için kullanılmaktadır.Bitkinin kökleri ise ağır kaldırdıktan sonra oluşan ağrıların tedavisinde kullanılır.Bitki uzmanları mineral bakımından zengin olan bu bitkiyi kansere ,cüzama, kanayan ciğerlere ve romatizma rahatsızlıklarına karşı önermektedirler.Labada iltihaplı egzema ,sedef hastalığı ,ısırgan kaşıntısı ve toksin dolu çıbanlar gibi cilt hastalıklarının tedavisinde oldukça işe yarar.Ayrıca labada aşırı kanama ve adet sancısının tedavisinde de kullanılmaktadır.Kökteki demir anemi hastalığı için mükemmel bir çaredir.Bunun yanı sıra kökteki demir halsizliğin azalmasına , zihinsel uyuşukluğun, baş [193]ağrılarının , kederin ve asabiliğin azalmasına yardımcıolur.

GELENEKSEL KULLANIMI

Bütün üyeleri zehir etkisini giderici bir ot olarkak kullanılır ve taze suyu kibarca kabız giderici olmasının yanında önemli bir idrar sökücü etkisi vardır.Antrakinonların bağırsakta müsil etkisi vardır ve çin müsilleri kadar güçlü olmamasına rağmen hafif bir seçenektir.

Kabızlık için meyan köküyle kullanıldığında oldukça etkilidir.Kaynatarak hazırlanan özün kısa süreli kullanımı dahili olarak sadece kabızlığı rahatlatmakla kalmıyor aynı zamanda eşit miktarlarda karıştırılmış evelik, dulavrat otu ve yonca çıbanlar içim kullanılmaktadır.

[192] http://www.herbalremedies.com/yellow -dock -information.html 21.07.2009 /18:22
[193] http://www.herbalremedies.com/yellow -dock -information.html 21.07.2009 /18:22

Karın ve karaciğer rahatsızlıkları gibi birçok hastalıkta ve kanı temizlemede kullanılıyordu.Köklerin karaciğer iltihabı ve yağlı yiyecekleri sindirme zorluğu için etkili bir tedavi yöntemi olduğu söyleniyor.

Evelik safranın akışını uyarır dolayısıyla sindirimi arttırır ve atık toksinlerden kurtarır.Bu tarz temizleme vücuttaki akne ,egzema, sedef hastalığı, mantar enfeksiyonu, çıban kabızlık ,eklem ağrıları, romatizma gibi sayısız göze çarpan durumların tedavi edilmesinde kullanılmaktadır.Ayrıca evelik olası uzun süreli kronik hastalıkların tedavisi gibi özellikle de bağırsaklarla ilgili alanı kapsar.Bütün türlerin özellikle de THE BROAD-LEAVED türünün yaprakları ısırgan otunun panzehiri olarak kullanılır.

Dünyadaki çeşitli kültürler labadayı kanser , verem , frengi , cüzam , mantar hastalığı ve hemoroid gibi rahatsızlıklar için kullandılar.

Hindistan'da kökün tozu diş eti iltihapı için ve diş macunu olarak kullanılırken , kökün suyu diş ağrıları için kullanılmaktadır.

Yeni Zenlanda 'da bitkinin yaprakları çiğnendikten sonra yaralara uygulanıyor.Bunun yaraları acıtmadan iyileştirdiği iddia ediliyor.

KULLANIMLARI

Anemi ,ishal, hücre yenileme ,antioksidan, safra eksikliği,kanı temizleme ,temizleme,antiinflamatuar, kabızlık, zehir etkisi giderme ,sindirim bozuklukları, idrar sökücü,hazımsızlık, kabız giderici müshil,karaciğer yetersizliği , sedef hastalığı,iskorpit hastalığı,cilt bozuklukları,dalak yetersizliği , damar tıkanıklıkları gibi hastalıkların tedavisinde kullanılmıstır.

HANGİ HASTALIKLARA İYİ GELİYOR?

194

Labadanın bezelere giden kanı temizlediği, safranın akışını ve mide sıvısını gelişmesini sağladığı düşünülüyor.Ayrıca labada karaciğerin çalışmasına ve idrar kesesinin gelişmesine yardım etmek içinkullanılır.Bunların yanı sıra bağırsak iltihabını ve şişkinlikleri azaltır.Bu bitki bazı sarılık durumlarında ve bağırsak zehiri ile ilgili deri rahatsızlıklarında tedavi etmek için kullanılabilir.

[194] http://www.henriettesherbal.com 07.07.2009 / 22:35

Labadanın diğer bir kullanımı ise müshil olarak kibarca kabızlığı rahatlatmaya yardımcı olmasıdır.Labadanın böbreklerin, karaciğerin ,lenf bezelerinin ve bağırsakların çalışmasını geliştirdiğine inanılır.Bu yüzden vücudun doğal temizlenmesine yardımcı olur.

Labada vücuttaki arsenik ve kurşun gibi ağır metalleri içeren kirletici maddelerin vücuttan atılmasında kullanılır.

Evelik hatta pişirilebilir ve yeşillik olarak da yenilebilir.Eveliğin yenilmesinin görmeyi geliştirdiği düşünülüyor.Evelik bağırsakta demirin depolanmasına yardımcı olur,böylelikle vücudun rahatlığı için daha uygundur.Konuyla ilgili olarak yaprakları ezilmiş evelik bitkisi sakinleştirir ve ayrıca sorunlu diş etleri için diş tozu olarak da kullanılabilir.

Bu bitkinin merhemi ,yara lapası yada kompresi egzema ,ürtiler ,kaşınan ciltler , uyuz ve mantar hastalığı için kullanılmaktadır.

KARAKAFES OTU

Latin:Symphytum officinale
English:Comfrey
Turkish:Karakafes otu

Kullanım Tarihi[195]

Symphytum officinale İngiltere'deki hendeklerin ve diğer nemli yerlerin yaygın bitkisiydi. Avrupa'da da yetişmiştir. Önceleri halk tıppında bir rol üstlenmiştir ve orta çağ aktarlarının en çok kullandıkları çıkık iyileştirici bir bitki olarak ün kazanmıştır. Geniş, koyu yeşil, mızrak biçimdeki yapraklarıyla yaklaşık 10 metreye kadar büyüyebilen tüylü, uzun ömürlü bir çalılıktır. Bahar kazılarak vaktinden önce çıkan kalın zamklı köklere sahiptir. Bu kökler rendelenir ve alçı kıvamını alana kadar suyla karıştırılırdı ki bu da bugünkü alçı gibi kırık kemiklere ve çatlaklara uygulanırdı. Değeri içerdiği iyileşme sürecini hızlandıran, yardımcı olan allantoinin varlığından kaynaklanmaktadır. Bitkinin bütünü kıymıkların çekilmesinden kırıkların iyileşmesine kadar mucizevî bir ot olarak kullanılmaktadır. Comfrey otlayan hayvanların her türü için kuru ot olarak da ün kazanmıştır.

1870lerden 1900lerin başlarına deyin İngiltere'de comfrey bitkisinin tepesi tarımsal ekin olarak görülmüştür. Basın ürün üzerinde birçok tartışmayla doluydu. Çeşitli ve sayısız inceleme yazıları yazıldı. Zamanın tarımsal gazetesi comfrey bitkisinin kullanımı ve çoğalması, ürünleri üzerine tartışmalarla doluydu. Bu büyük ilgi nedeniyle comfrey ilk defa İngiltere kraliyet tarım birliğine danışılarak dr Auguste Voelcker tarafından incelenmiştir. Onun incelemesi sonucunda comfrey bitkisinin sulak arazide büyüyen yeşil hardal, şalgam ve İtalyan çavdar otuyla aynı besin değerine sahip olduğunu göstermiştir.

Eski zamanlar boyunca evlilikten önce kızlık zarını onarmak ve böylece bekâreti yenilemek için comfrey banyoları meşhurdu. Milattan önce 400. yıllara kadar ilk Yunan fizik tedavi uzmanı kanı durdurmada, bronşit tedavisinde, yaraları iyileştirmede ve kırılan kemikleri tedavi etmede comfrey bitkisini kullanmışlardır.

[195] http://hillsandplainsseedsavers.blogspot.com/2007/05/comfrey-short-history.html 21/07/2009 13:44

1840lar boyunca Henry Doubleday dünyanın açlıktan ve acı çekmeden comfrey kullanarak kurtulabileceğine inanmıştı. O günümüzde hala var olan ve kullanımı üzerine birçok broşür ve kitap yayınlanmaya devam bitkinin kullanımı ve tarımı araştırma yapmak için bir dernek kurdu.[196]

Yetişme Yerleri[197]

- Koru bahçeleri
- Güneşli yerler
- Nemli bölgeler
- Dikilmiş ağaçlar ve çalılardan oluşmuş çitler
- Ekili araziler

Tarım[198]

Comfrey arazisi kuru otlar temizlenerek ve mümkünse gübrelenerek iyice hazırlanmalıdır. Köklerin yaklaşık 2 inç derinliğinde gömülmesi gerekirken fidanlar toprakta büyümekte olan 2-3 fit uzaklıkta dikilmelidir. Genç bitkiler toprağa tutunana kadar yatakları iyice sulanmalıdır. Köklerin toprağa tutunmaya ihtiyacı olduğu için ilk senesinde hasat edilmemelidir. Çiçekleri koparılmamalıdır çünkü bu ilk yılında bitkiyi zayıflatır.

Yetişkin bitkiler yılda 4 veya 5 defaya kadar hasat edilebilir. Onlar sezon şartlarına bağlı olarak ki genelde bahar ortalarında 2 fit uzunluğunda kesilmeye hazırdırlar. Bu bitki hızlı bir şekilde büyür ve yaklaşık 5 hafta sonra yeniden kesilmeye hazır hale gelir. Besleyici olması bakımından en güçlü dönemi çiçeklenmeden çok kıs bir süre önce comfrey bitkisinin kesilmesi için en iyi zaman olduğu söylenir. Comfrey sonbaharın ortalarına deyin büyümeye davam eder fakat bitkiye kış ihtiyaçlarını karşılamasına izin vermek için sonbaharın başlarından itibaren bitkinin kesimine devam edilmesi önerilmez. Yapraklar öldüğü ve döküldüğü için besin değerleri ve mineraller gelecek bahar için köklere gider.

Comfrey bitkisi makas, orak, tırpan kullanılarak yerden yaklaşık 2 inç yükseklikte olan bitkilerin kesilmesiyle hasat edilir çünkü yaprakları ve gövdeleri deriyi tahriş eden tüylerle çevrilidir. Comfrey toplanırken eldiven giyilmesi tavsiye edilir.

---

[196] http://www.innvista.com/health/herbs/comfrey.htm 21/07/2009 16:20
[197] http://www.pfaf.org/database/plants.php?Symphytum+officinale 21/07/2009 15:10
[198] http://en.wikipedia.org/wiki/Comfrey 21/07/2009 14:00

Ana Bileşenleri[199]

- Allantoin
- Kalsiyum
- Nişasta
- Mazı tozu
- Vitamin B12

Hangi Durumlarda Kullanılır[200]

- Anodyne, ağrı kesici, ağrıyı hafifletir ve rahatlatır.
- Astringent, organik dokuları büzer, vücudun akıntısını ve mukusunu azaltır.
- Demulcent, şişmiş mukus zarını rahatlatmaya ve onların şişmesini engeller.
- Emollient, ağrı kesici, haricen yumuşatmak için kullanılır.
- Expectorant, solunumla ilgili mukus ve salgıları boşaltmaya yardım eder.
- Hemastatic, kanamayı keser ve kontrol eder.
- Refrigerant, normal olmayan vücut ısısını düşürür, susuzluğu giderir ve serinlik hissi verir.
- Vulnerary, yaraların tedavisinde kullanılır.

Geleneksel Kullanımı[201]

Comfrey bitkisinin yaraları, deri ülserlerini, Tromboflebitleri, çürükleri, burkulmaların ve incinmelerin tedavisinde çok eskilere dayanan kullanımı vardır. Comfrey aktarlar tarafından kırılan kemiklerin daha hızlı iyileşmesi için kullanılırdı. Aynı zamanda deri tahrişlerinde ve şişmelerinde tedavi etmek için kullanılırdı. Mide ülseri ve akciğer problemleri gibi gastronomik problemleri tedavi etmede dâhilen kullanılırdı.

Klinik Araştırmalar[202]

İnsanlar üzerinde önemli bir araştırma rapor edilmemiştir. Comfreynin değeri üzerine klinik çalışmanın yapıldığına dair hiçbir kanıt yoktur.

---

[199] http://www.globalherbalsupplies.com/herb_information/comfrey.htm 21/07/2009 14:30
[200] http://www.globalherbalsupplies.com/herb_information/comfrey.htm 21/07/2009 14:30
[201] http://www.abcvitaminslife.com/healthnotes/healthnotes.aspx?org=abcvitaminsl&contentid=2073000 21/07/2009 14:25

[202] http://ezinearticles.com/?Comfrey-Symphytum-Officinale---Medicinal-Uses,-Interactions,-Side-Effects,-Dosage&id=459926 21/07/2009 16:15

Bitki Çayı İçin Hangi Bölümler Kullanılır[203]

Yapraklar ve kökler kullanılır.

Bitki Çayı Yapmak

Demlemenin standart yolu demlenmesi için maddenin üzerine bir fincan kaynamış su dökmektir. 5 dakika bekletilir süzülür ve içilir.

Taze Bitki

Tarif taze bitkinin kullanılmasını istediğinde yukarıdaki metot takip edilerek ¼ fincan taze bitki kullanılmalıdır.

Kurutulmuş Bitki

Tarif kurutulmuş bitkinin kullanılmasını istediğinde 2 çay kaşığı tohum kullanılır.

Kabuk Ve Tohumlarda

Tarif kabuk ve tohum kullanılmasını istediğinde 2 çay kaşığı tohum ve 1 yemek kaşığı kabuk kullanılır.

Demi Tatlandırma

Bu sağlık içeceğini balla tatlandırabilir ya da taze limon suyu bu tadı zenginleştirebilir.

Hazırlanışı[204]

Yaprak ve köklerin hazırlanışı şimdilerde daha az mevcut. Tabletler ve diğer bitki özleri kullanılmaktadır. Çok sulu çay olması ve bitkinin kaynatılması daha güvenlidir. Buna rağmen dâhilen kullanım tavsiye edilmez. Bu bitki kremleri, merhemleri, losyonları ve yara lapalarını içeren hazırlamalarda kullanılır. Bazen gargara olarak da kullanılır. Bitki uzmanları bu bitkinin yıl boyunca incinmelerde kırıklarda 6 haftaya kadar kullanılmasını tavsiye eder. Fakat bu kullanımlar nadiren onaylanır.

---

[203] http://www.ageless.co.za/comfrey.htm 22/07/2009 18:40

[204] http://www.herbalremediesinfo.com/comfrey-medicinal-uses.html 21/07/2009 14:10

Dozajı[205]: Her 100 gr krem 25 gr comfrey özsuyuna eş değerdir.

Uyarıları [206]: Comfrey tavsiye edilen dozajı uygular ve sadece haricen kullanırsanız güvenlidir. Comfreyi dâhilen meşrubat ya da başka şekilde uzun süre boyunca alırsanız karaciğer rahatsızlığı yaşama riski karşılaşırsınız. Comfrey boğazdan alındığında zehirlenmeye yol açan atropine durumları da vardır. Bitki toplayıcıları bazen bilmeyerek comfrey ham bitkisini bellodonnayı karıştırır ve atropine zehirlenmesi bellodonna bitkisinden kaynaklanır. İyi kalitede üretim sağlayan ünlü ticari markaları kullandığınızdan emin olun. Etiketi dikkatlice okuyun.

- Comfrey kökünden yapılan bütün ürünleri kullanmayın.
- Comfrey yaprak kullanımınızı sınırlayın.
- Hamile iseniz comfrey ürünlerini kullanmayın.

KAYNAKÇA

- http://hillsandplainsseedsavers.blogspot.com/2007/05/comfrey-short-history.html
- http://www.innvista.com/health/herbs/comfrey.htm
- http://www.pfaf.org/database/plants.php?Symphytum+officinale
- http://en.wikipedia.org/wiki/Comfrey
- http://www.globalherbalsupplies.com/herb_information/comfrey.htm
- http://www.globalherbalsupplies.com/herb_information/comfrey.htm
- http://www.abcvitaminslife.com/healthnotes/healthnotes.aspx?org=abcvitaminsl&contentid=2073000
- http://ezinearticles.com/?Comfrey-Symphytum-Officinale---Medicinal-Uses,-Interactions,-Side-Effects,-Dosage&id=459926
- http://www.ageless.co.za/comfrey.htm
- http://www.herbalremediesinfo.com/comfrey-medicinal-uses.html
- http://www.mbmc.org/healthgate/GetHGContent.aspx?token=9c315661-83b7-472d-a7ab-bc8582171f86&chunkiid=104671
- http://www.alternativedr.com/comfrey.htm

[205] http://www.mbmc.org/healthgate/GetHGContent.aspx?token=9c315661-83b7-472d-a7ab-bc8582171f86&chunkiid=104671 21/07/2009 15:00
[206] http://www.alternativedr.com/comfrey.htm 21/07/2009 15:30

KEKİRE

Latince İsmi:Angelica Archangelica
İngilizce İsmi: Angelica
Türkçe İsmi:Kekire

TARİHÇESİ

Angelica archangelica büyük miktarda bioaktif bileşenleri içeren ve Kuzey Avrupa'da yetişen tıbbi bir bitkidir. Kuzey yarım küreden çıkan bir çok bitkiden biri olduğuna ve 8 – 10 bin yıl önce buzul çağda var olan bir bitki olduğuna inanılır. Vikingler, diğer Avrupalılarla ticaret yaparken Angelice Archangelica yı Avrupaya tanıttı. Bitki ticarette yaygın olarak kullanılırdı ve 1500 yıllardan bu yana İzlandadan ihraç edilen önemli bir maddedir. Angelica bitkisi İzlanda da 1100 yılından beri kullanılır. Angelica Archengelica nın tarifi en iyi bitki sayıldığı İzlandanın yerleşimine dayanır. Angelica, İskandinavya ve birçok İzlanda çiftliklerindeki angelica bahçelerinde yetişen ilk sebzedir. Angelica yetiştiği ve en etkili çeşitlerinin bulunduğu yerde ' herb of the North' olarak bilinir. Latince ismi olan angelice archangelica nın 17. yy da bir Fransız keşişin hikayesinden geldiği düşünülür. Bu keşiş Baş Melek Raphael2in veba için tedavi olarak bitki gösterdiğini rüyasında gördüğü söylenir. Angelica archangelica ünlü pagan tedavi rituellerinde sihirli güçlerden korunmada kullanılan çok eski bir bitkidir.[207]

YETİŞME ORTAMI VE TARIMI

Bazı botanikçiler tarafından angelicanın bu türünün yerli Suriye den bir çok soğuk Avrupa ülkesine yayıldığına inanılır. Angelica ara sıra İskoçya 'nın soğuk ve nemli yerlerinde bulunur fakat Laponya ve İzlanda gibi başak kuzey ülkelerinde boldur. Aşağı yukarı 1568'de kuzey enlem ülkelerinden geldiği sanılır. Yaklaşık 30 çeşit angelica vardır. Fakat alternatif tıpta resmen kullanılan yalnızca bir tanesidir. Parkinson,

[207] www.sagamedica.com/history-and-science/angelica-archangelica/ 08.07.2009 16:21

1629'daki Paradise İn Sole'de , angelicayı bütün tıbbi bitkilerin başına koyar ve bugün bitki bilimciler arasında önemli bir yere sahiptir. Archangelica officinalis olarak da bilinen angelica archangelica (linn) Londra yakınındaki nemli topraklarda bolca yetişir. Tıbbi amaçlar için Thuringia'da bolca yetiştirilir ve kökleri ispanya'dan da ithal edilebilir.[208]

Bu bitkinin yetişmesi için gölgeli ya da tamamen güneşli, derin,nemli, bereketli toprak gereklidir. 4.5 Ph ile 7.3 Ph değeri arasına tahammül eder. Çok dayanıklı bir bitkidir, zarar görmeksizin şiddetli ayaza dayanır. Angelica çoğunlukla mutfakta kullanım içn resmi olarak bitki bahçelerinde yetiştirilir. Bitki, yayılan aramotik bir kokuya sahiptir. Bitki büyüme döneminde hastalıklara ve haşerelere karşı dayanıklıdır. Bahçedeki arı ve sinekleri çekerek, böceklerin ve yırtıcı hayvanların doğal denge yaratmasına yardım eder. [209]

Angelica archangelica iki veya çok yıllık bir bitkidir. Büyürken yuvarlak şekilli bir çalıdır. Yazın angelica archangelica sarımsı yeşil bir renktedir. Yetişkin türleri geniş bedenlidir ve boyu 1-1,5 metreye kadar ulaşabilir.Güneş ışığına birkaç saatten az ihtiyacı olan bir bitkidir. Angelica çok sert koşullara katlanır bu nedenle açık havada çok düşük derecelerde zarar görmeden büyüyebilir. Bu bitkinin sadece toprağı çok kuruduğunda iki üç bardak su ile sulanması tavsiye edilir, genelde yaklaşık her iki üç haftada bir sulanması gerekir. İlkbaharda bu bitkinin zengin nitrojenli gübrelerle gübrelenmesi önerilir. Kışlın sonunda yaprak bitleri ve kırmız böceklerinin saldırılarından korumak için ilaçlanması önerilir. Bu tıbbi bitkilerin ılık, ışıklı ve çok iyi kurutulmuş bir toprakta yetiştirilmesi tavsiye edilir.[210]

İÇERİĞİ VE KİMYASAL MADDELERİ

Angelica asit gidericilerle doludur ve A,B ve E vitamini bakımından zengindir. Angelica niacin, magnezyum ve kalsiyum bakımından da zengindir.[211] Angelicanın tıbbi özelliği alpha pinene, camphene, beta pinene, sabinene, alpha phellandrene, bornyl acetate, beta phellandrene, beta bisabolene, copaene, cryptone, cis ocimene, humulene oxide, limonene, myrcene, pentadecanolide, para cymene, rho cymenol, trans ocimene,

[208]www.botanical.com/botanical/mgmh/a/anegl037 08.07.2009 16:32
[209] www.ibiblio.org/pfaf/cgi-bin/arr.html?angelica+archangelica 08.07.2009 16:40
[210] www.gardening.eu/plants/medicinal-plants/angelica-archangelica/1327/stamp_m.asp 08.07.2009 16:56
[211] www.associatedcontent.com/article/1691776/benefits-of-eding-angelica-archangelica.html 18.07.2009 20:38

terpinolene, terpinenol ve tridecanolide gibi unsurlardan oluşan özel yağından gelir. Onun köksapının çekirdeğinin ve bütün bitkinin buharda damıtılmasıyla ortaya çıkar.[212]

YARARLARI

Garden angelica ya da yabani havuç diye adlandırılan angelica kolik (bağırsak sancısı),gaz, mide ekşimesi, dolaşı düzenlemede, vücudun ısıtmada, mideyi rahatlamada ve bağırsak kramplarının tevdisinde kullanılır.Yapraklarının çayları ya da tentürleri bitkinin en aktif tıbbı yeri olan köklerinden yapıldığı gibi etkili değildir. Fakat taze kök zehirlidir ve kullanmadan önce iyice kurutulmalıdır.

Geleneksel Hintli ve Çinli doktorlar angelica yı jinekolojik problemleri eklem yangısı, karın ağrıları, soğuk algınlıkları ve gribi tedavi etmek için kullanılırlar. Kadın sağlığına yararlı olan eşsiz birçok bitki vardır. Doğa, yüzyıllardır adet sancıları ve hatta yaşlanmayı azaltmak için kullanılan birçok doğal çare sağlar. Yüzyıllardır angelica dünyanın her yerinde adet periotlarını düzenlemede, krampları rahatlatmada, menopozal sıkıntıda, sağlıklı dolaşımı ilerletmede ve horman dengesini sağlamada kullanılır . [213] Angelica bitkisi, Dong-Quei, Dong-Quai, Dang-Qui, Archangelica Officinalis, Garden angelica ve Tang- Huei olarak da bilinir. Kardiyovasküler ve bronş bozukluklarını düzeltir. Çay olarak kullanılan kök ve yaprakları uykusuzluğu, ateşi, diş ağrılarını, sinirsel baş ağrılarını ve romatizmayı tedavi eder.Angelicanın pek çok çeşidi görülebilir. Amerikan angelica(A.atropurpurea) ve Avrupa angelicası (angelica archangelica) geleneksel olarak soğuk algınlığı, baş ağrısı, akciğer ve solunum hastalıkların tedavisinde kullanılır. Genel olarak Dang-Qui ve Dong-Quai olarak bilinen çin angelicası aybaşı dönemlerini düzünlemede, menopozun semptomlarını azaltmada ve adet sancılarını rahatlatmada kullanılır. Angelica doğu tıbbında bu sağlık sorunlarını tedavi etmekte kullanılır. Bugün, angelica bitkisi kadınlarda hormon dengesini düzenlemekte kullanılan çeşitli bitki formlarında temel içerik olarak kullanılır.[214] Özel angelica yağı spazm çözücü, kan temizleyici, terletici, hazmettirici,idrar söktürücü, karaciğer tedavisi, balgam söktürücü, ateş düşürücü, sinir yatıştırıcı, uyarıca, mide ilacı ve tonik olarak kullanılır.Angelica tatlı ve baharatlı aromasından dolayı yiyecek ve

[212] www.organicfacts.net/health-benefits/essential-oils/health-benefits-of-angelica-essential-oil.html 18.07.2009 20:57
[213] www.organicfacts.net/health-benefits/essential-oils/health-benefits-of-angelica-essential-oil.html 18.07.2009 20:57
[214] http://herbs.ygoy.com/health-benefits-of-angelica/ 18.07.2009 20:55

içecek endüstrisinde tatlandırıcı olarak da kullanılır.[215] Angelica yağı sönük yoğun cily, sinir,sedef hastalığı,toksin birikimi, eklam ağrısı, gut, romatizma, bronsit, öksürük , kansızlık, iştahsızlık, sindirim güçlüğü,yorgunluk, migren,sinirsel gerilim ve strese bağlı rahatsızlıkların tedavisine yardımcı olarak kullanılabilir.[216] Vahşi angelica kadın atletlerde düzensiz adet dönüşleriyle kemik kırılma riskini azaltabilir. Steroit tedavisi olan insanlar arasında kırılma riskini de azaltabilir.[217]

KLİNİK ARAŞTIRMALAR

Bitkilerin güvenliği ve etkilerini araştıran Alman kuruluşu Komisyon E sindirim güçlüğü ve mide gazının tedavisi için angelicayı önerir.Hatta Alman araştırmacılar angelicanın soğuk algınlığını , bronşiti , grip ve astımı etkili olarak tedavi edebildiğini ve soluk borusunu rahatlattığını bulmuştur.[218]

GELENEKSEL KULLANIMI

Angelica bitkisi yüzyıllardır halkı tedavi etmede ve sihirde kullanılan bir bitkidir. Bin yıldan fazla bir süre Avrupa angelicası sihirli bir bitki sayılırdı. Orta çağda,insanlar çocuklarını büyücü kadınlar ve şeytani ruhlardan korumak için angelica yapraklarından kolye yaparlardı. İnsanlar angelicanın görüntüsünü şeytanlardan ve büyücü saldırısından korunmak için kullanıyordu. 16. ve 17. yüzyıllarda, angelica köklerinin ezmeiyle yapılan çay büyücülerden korunmak kadar zehirlenmeden korunmak için de kullanılırdı.

16. yüzyılın ortalarında, Avrupa bubonic vebasıyla savaşırken, bir keşiş ona vebayı tedavi etmek için bitki kullanılarak oluşturulan bir toniği anlatan meleği rüyasında gördü. Bitkiye meleğin rüyasının onuruna “angelica” olarak adlandırıldı. 17. yüzyılda angelica soğuk algınlığı ve diğer solunumla ilgili hastalıkların tedavisinde yaygın hale geldi. Çinli fizikçilerin tarihin başlangıcından beri angelicayı kullandıkları Asya da, onun bütün jinekolojik problemler için bir tonik olduğu düşünülüyordu.

[215] www.organicfacts.net/health-benefits/essential-oils/health-benefits-of-angelica-essential-oil.html 18.07.2009 20:57
[216] www.essentialoils.co.za/essential-oils/angelica.html 18.07.2009 21:03
[217] www.spicesmedicinalherbs.com/angelica-perennial-herb.html 08.07.2009 17:16
[218] http://herbs.ygoy.com/health-benefits-of-angelica/ 18.07.2009 20:55

Geleneksel Çinli ve Hintli doktorlar jinekolojik problemler, mafsal iltihapları, karın ağrıları, soğuk algınlığı ve grip tedavisi için angelicayı hala kullanırlar. [219]

KULLANILAN KISIMLAR

Yaprakları çiğ ya da pişmiş karışık salataya tat katmak için kullanılabilir. Meyveli tartları tatlandırmak içinde kullanılır. Sapları ve genç filizleri pişmiş ya da çiğ kullanılabilir. Sapı soyulmalıdır. Kereviz gibi kullanılabilir. Sıklıkla şekeri kristalleştirir. Tatlı ve kek süslemelerinde kullanılır. Kökü en iyi baharda biçilir. Özel yağı kökü ya da tohumundan elde edilir. Yemeği tatlandırmak için kullanılır. Kökü pişirilir. Tohumları likörleri tatlandırmada kullanılır. Yapraklarından, tohumlarından ya da köklerinden çay yapılabilir. [220].

UYARILAR

Yanabilir, çevre için zararlı ve tehlikelidir. Gözlere, solunum sistemine ve cilde zarar verir. Ciltle temas ettiğinde duyarlılığa sebep olur. Su organizmaları için çok zehirlidir, su çevresinde uzun zamanlı ters etkiye neden olabilir. Eğer yutulursa akciğerde zarara neden olur. Çocukların ulaşabileceği yerlerden uzak tutulmalıdır. Göz ve ciltle temasından kaçınılmalıdır. Gözle teması halinde, hemen bol suyla yıkanmalıdır ve doktora başvurulmalıdır almayınız.[221] Dong-Quai nın çocuklarda kullanımı için yeterli bilimsel veri yoktur ve yan etkilerinde dolayı tavsiye edilmez.Dong-Quai kanın pıhtılaşmasını engel olan özelliği ve hormonal etkisinden dolayı hamilelik esnasında tavsiye edilmez. Nedeni açık olmamasına rağmen Dong-Quai alan bir kadının düşük raporu yayınlanmıştır.Dong-quai nın geleneksel olarak düşük riskini arttırdığı görülmüştür. Emzirme esnasında Dong-Quai nın güvenliği hakkında yeterli kanıt yoktur.[222]

[219] www.associatedcontent.com/article/1691776/benefits-of-eding-angelica-archangelica.html 18.07.2009 20:38
[220] www.ibiblio.org/pfaf/cgi-bin/arr.html?angelica+archangelica 08.07.2009 17:06
[221] www.thegoodscentscompany.com/msds/md101653.html 08.07.2009 17:31
[222] www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/natural/patient-dongquai.html 18.07.2009 21:13

KAYNAKÇA

1-www.sagamedica.com/history-and-science/angelica-archangelica/

2-www.botanical.com/botanical/mgmh/a/anegl037

3-www.ibiblio.org/pfaf/cgi-bin/arr.html?angelica+archangelica

4-www.gardening.eu/plants/medicinal-plants/angelica-archangelica/1327/stamp_m.asp

5-www.associatedcontent.com/article/1691776/benefits-of-eding-angelica-archangelica.html

6-www.organicfacts.net/health-benefits/essential-oils/health-benefits-of-angelica-essential-oil.html

7-http://herbs.ygoy.com/health-benefits-of-angelica/

8-www.essentialoils.co.za/essential-oils/angelica.html

9-www.spicesmedicinalherbs.com/angelica-perennial-herb.html

10-www.thegoodscentscompany.com/msds/md101653.html

11-www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/natural/patient-dongquai.html

ANANAS

Latince:Comosus
İngilizce:Pineapple
Türkçe:Ananas

TARİHİ KULLANIM

İlk defa orta ve güney Amerika' da yetiştirilen ananas batı Asya ve Afrika'nın tropik bölgelerine ve Avrupa' ya yayılmıştır.Kristof Kolomb ve gemi arkadaşları ananası ilk kez 1493'te Guadeloupe adasında ve sonra tekrar 1502 'de Panama'da gördüler.İspanyollar ananası Filipinlilere de tanıttılar.Ananas 1720'de başlayan ocaklarda ve Avrupa seralarında başarıyla işlendi.Ananas tarımı Amerikan şirketleri tarafından 1900 lü yılların başında Hawaii de başladı.Dole ve Del Monte 1902 ve 1917yıllarında Oahu adasında ayrı ayrı ananas yetiştirmeye başladılar.2005'te İzlanda adası volkanik yerlerin yakınında yoğun işli seralarla kaplı ananas üretimini başlattı.1986'da Amerka'da ananas araştırma enstitüsü açıldı ve onun mal varlığı Del Monte ve Maui Land arasında ikiye bölündü. Brezilya'daki kabile insanları ananası her zaman dikkate almışlar ve onu ana yiyecek ve bazı şaraplarda malzeme olarak kullanmışlardır.İlk kaşifler ananası Avrupa'ya geri getirdiklerinde, tatlılığı ve sıra dışı görünüşü bu meyveyi kralın ayrıcalığının bir simgesi yaptı.Amerika kolonilerinde ananas arkadaşlığı ve konukseverliği sembolize etti.Bu egzotik ve nadir meyveyi sunabilen ev sahipleri sosyal durumlarını ifade etmiş oluyorlardı.Koloni halinde yaşayan Amerikalılar da ananas o kadar popülerdi ki şekerciler ananas için günlük seralar kiralıyorlardı.Avrupa'nın keşfinin ilk günlerinde ananasla karşılaşan taze meyvesiz kalan gemiciler, C vitamininin zengin bir kaynağı olan bu meyveyi yiyerek iskorbüt hastalığını yendiler.[223]

Karayipler'de İspanyollar insanları ananas dilimlerini yemeden önce tuzlu suya batırırlarken buldular. Ananas Karayip Hintlilerinin en favori yemeğiydi.Amerika'nın insanlık tarihi boyunca ananas hem yiyecek hem de sembol olarak hizmet vermiştir. Kızılderililer ananas yaprağını iltihaplı yaralar için kullanmışlardır.Filipinliler de ananası kurt çıkarıcı ilaç olarak kullanmaktadırlar. Geleneksel tropik tıpta kabızlıktan sarılığa hastalıklar için kadar

[223] www.hort.purdue.edu/newcrop/morton/pineapple html-65k 10.07.2009-18:32

çeşitli kullanılmaktadır.Kurutulmuş toz haline getirilmiş kökleri Afrika'da ödemi tedavi etmek için kullanılır.Hindistan'ın alternatif tıp kitabında ananasın rahim toniği olarak rol oynadığı düşünülmektedir.

DOĞASI VE TARIMI

Sıcak bölgelerde, tropik Amerikan ormanlarında yetiştirilir.Yağış miktarına göre suyu tutma oranında değişiklik gösterir.Ticari tarımda olgunlaşması yapay yolla sağlanabilir ve ana meyvenin ilk hasadı küçük meyvelerin ikinci gelişini teşvik eder.Ananas güney Amerika'ya özgüdür ama artık Kuzey Amerika,Küba,Güney Afrika,Avustralya ve Filipin'de de yetiştirilmektedir.Temizlendikten sonra ananasın tepesi tekrar toprağa ekilebilr ve yeni meyve veren bu bitki patates ve soğan gibi kesimden sonra filiz verip büyüyecektir.

İklimi:Ananas düşük yüksekliklerde 30 kuzey ve 25 güney enlemleri arasında sınırlı, tropik ya da tropiğe yakın bir bitkidir.Kısa süreli uzun gecelere dayanabilmesine rağmen 18.33C-45C en uygun sıcaklıktır.Uzun süreli soğuk büyümeyi geciktirir,olgunluğu erteler ve meyvenin daha asitli olmasına sebep olur.Yükseklik meyvenin tadında önemli bir etkiye sahiptir.Meyve Havai'de deniz seviyesinden 600m yüksekte yetiştirilmektedir.Daha yükseklerde meyve aşırı asitlidir.Kenya'da 1371m de yetiştirilen ananas konserve için fazla tatlıdır.1371-1738m arasındaki tat konserve için en uygun olandır.1738m civarındaki tadı aşırı derecede asitlidir.Ananas ekvatorda deniz seviyesinden 2300m yüksekte yetiştirilir.Yağmurun 1.143mm olması ve yarısının ilkbaharda yarısının sonbaharda düşmesi idealdir.Ananas atmosferdeki neme güvenerek kuraklığa dayanıklıdır ve yıllık 650-3.800mm lik yağış miktarının altında meyve üretir.

Toprak:Ananas tarımı için en iyi toprak iyi sürülmüş, yüksek organik madde içeriğiyle kil ve kum karışımı topraktır ve en az 60cm derinlikte kolay ufalanabilir olmalıdır.Ph 4.4-6.5 arasında olamalıdır.Yeteri kadar asitli olmayan topraklara arzu edilen seviyeye ulaşmak için sülfürle müdahale edilir.Eğer aşırı mangenez, sülfür ya da demire etkiyi engellerse bitki Havaai'de olduğu gibi çok az sülfat ya da demirle düzenli püskürtme gerektirir.Su geçirmeyen bir toprak altı tabakası varsa bitki içi su dolu şekilde duramaz.Bu yüzden süzme sistemi geliştirilmelidir.Saf kum, kırmızı toprak, killi toprak ve çakıllı toprak genelde organik zenginleştirmeye ihtiyaç duyar.Puerto Rico'da killi topraklarda işe yarayan şeker filtreleri bitkinin enerjisini ve meyve mahsülünü büyük ölçüde zenginleştirmiştir.Ekim yapılmadan

önce arazi daha başlangıçta iyi hazırlanmalı.Çünkü ananas kökleri yüzeye yakın bir bitkidir ve bitkiye sonradan yapılan tarımla kolayca hasar görebilir.

Ekim:Küçük arazilerde yada daha dik yamaçlarda ekim 30cm saplı dar bıçaklı geleneksel çapayı kullanarak elle yapılır.Bu çapa bitkiler arasındaki mesafeyi sağlamak için kullanılır.Taçlar 5, filizler 9.10cm lik çukurlara sıkıca yerleştirilir.Ananas kafaları budandıktan ve birkaç gün kurutulduktan sonra sabanın açtığı izlere yatırılır ve 10cm toprakla örtülür.Fideler 15-18 haftalıkken ekilir ve 16-30 hafta sonra meyve tutar.Bitkisel yolla üreyen meyveler 15-22 hafta içinde mevte verir.

Gübreleme:Nitrojen meyvenin büyüklüğü ve toplam ürün için gereklidir. Magnezyumun ilave edilmesiyle meyve ağırlığı önemli ölçüde artmaktadır.

Sulama: Sadece kurak sezonlarda gereklidir ve haftada iki defayı geçmemelidir. Ayrıca ananasta yabani ot kontrolü de çok önemlidir. Yıllık yabani ot temizleme zor ve pahalıdır.Bu iş koruyucu kıyafet gerektirir ve toprak erozyonuna sebep olma eğilimi gösterir.Plastik yaprak ve tabakasını kullanmak ve geliştirilmiş ilaçlara başvurmak ananas ürünlerini yabani otlardan korumanın en iyi yoludur.

Yavrulama:Taçları, sürgünleri, filizleri ananasın çoğaltılması için genellikle kullanılmaktadır.[224]

Daha düşük bir derece için bazı üreticiler kökleri yani meyve vermiş ana meyve filizlerini kullanırlar.

Tohumlar genellikle el tozaklamasının sonuçlarıdır ve sadece üreme programlarında kullanılır.

Tohumların filizlenmesi zor ve yavaştır.Sülürik asitle uygulama 10 günde filizlenmeyi sağlar.Daha yüksek oranda filizlenme ve daha büyük üreme belirli aralıklarla gelen sis altında işlem görmemiş tohumların ekiminin sonucudur.

Hasadı:Ananasın hasat edilmeye ne zaman hazır olduğuna karar vermek zordur.Üretici tecrübeli olmalıdır.Renk değişimi ve büyüklük tek başına güvenilir belirtiler

[224] www.herbs.2000.com/herbs/herbs_pineapple.htm-12k 10.07.2009-18:45

değildir.Şekerindeki nişastanın değişimi tam olgunluktan önce birkaç gün içinde gerçekleşir.Genelde taze ananas üretimi için yaz ürünü hafif solgun yeşil renkte olunca

hasat edilir.Bu sezonda şeker içeriği ve kısa ömürlü çiçekler birkaç hafta boyunca hızlı ve erken gelişir.Kış ürünü yaklaşır 30 gün geç olgunlaşır ve meyveler sap dibinde hafif sarı bir şerit olduğunda toplanır.Kış meyveleri daha asitlidir, yaz meyvesinden daha düşük bir şeker seviyesi vardır ve hasat dönemi kısadır.Elle yapılan hasatta bir kişi meyveleri keser ayrıştırır ve onları bir kamyona atar ya da 2 kişi bunları sepetlerle kutulara taşır.Hasat edilen bu meyveler yağmur ve çiyden korunmalıdır.Eğer nemli olursa paketlemeden önce kurutulmalıdır.Hasarlı meyveler işleme uğramak için ayrılır.

Depolama:4.44C ve daha düşük sıcaklıklarda depolama dondurucu hasara sebep olur ve ananası bozar.7-8 C de %80-90 nem uyumu, uygun hava dağılımı ve doğal olgunlaştırma depolama dönemine ve sonrasına katkı sağlamaktadır.En iyisi ananası 4-6 haftadan daha fazla depolamamaktır.

Ananas 1720'de başlayan ocaklarda ve Avrupa seralarında başarıyla işlendi.Ananas tarımı Amerikan şirketleri tarafından 1900 lü yılların başında Hawaii de başladı.Dole ve Del Monte 1902 ve 1917yıllarında Oahu adasında ayrı ayrı ananas yetiştirmeye başladılar.[225]

2005'te İzlanda adası volkanik yerlerin yakınında yoğun işli seralarla kaplı ananas üretimini başlattı.1986'da Amerika'da ananas araştırma enstitüsü açıldı ve onun mal varlığı Del Monte ve Maui Land arasında ikiye bölündü.

BİLEŞENLERİ

Ananas ; yiyecekleri, proteinleri ayrıştıran, sindiren bromelin enzimini içerir. Bromelin bitkinin yenilebilen kısımlarında az miktarda bulunur.Ticarete elverişli bromelin de köklerden çıkarılır.Bromelin enzimi de kükürtlü bileşikleri içerir.Ananas önemli miktarda içerdiği C vitamininin yanında, sağlıklı bir meyve, iyi bir mangenez kaynağıdır.B1 ve A vitamini ananasın bileşimindeki önemli maddelerdendir.Ananas aseton ve tryptophan içerir. [226]

[225] www.herbs.2000.com/herbs/herbs_pineapple.htm-12k 10.07.2009-18:45

[226] www.pnbkrishi.com/pineapple.htm-11k 10.07.2009-19:10

GELENEKSEL VE GÜNCEL KULLANIMI

Geleneksel tropik tıpta kabızlıktan sarılığa hastalıklar için kadar çeşitli kullanılmaktadır. Filipinliler de ananası kurt çıkarıcı ilaç olarak kullanmaktadırlar. Kurutulmuş toz haline getirilmiş kökleri Afrika'da ödemi tedavi etmek için kullanılır. Hindistan'ın alternatif tıp kitabında ananasın rahim toniği olarak rol oynadığı düşünülmektedir. Günümüzde de ananasın sayısız kullanım alanı vardır.Ananasın içinde bulunan bir enzim şimdi bir et yumuşatıcısı olarak kullanılmaktadır.Bazı ananas çeşitler işleme ipliği için lif kaynağıdır,lifleri tekstilde kullanılır..Ananasın içinda bulunan bromelin enziminin kurt gibi parazitlerin öldürülmesinde etkili olduğu kanıtlanmıştır.Ayrıca ananasın içindeki enzimlerin marmelat ya da diğer jelatinli tatlılar gibi bazı yiyeceklerin hazırlanışında katılmaları mümükündür.Sebze veya meyve olarak salata malzemesi olarak tercih edilebilir..Ananasın tepesi bazen atları beslemek için kullanılır.Ananas konukseverliğin eski bir sembolüdür ve oyma dekorasyonda görülebilir.Kökler ve meyveler hem yenebilir hem de sakinleştirici ve sindirici ilaç olarak kullanılır.Ananas kökünü kaynatma ishal tedavisi içindir.Modern tedavide ananasa ameliyattan sonra bir hazmettirici, sakinleştirici olarak ve fiziksel yaralanmalarda şişlik indirici olarak ;ayrıca diğer çeşitli hastalıkların tedavisinde de başvurulur.[227]

BU BİTKİ HANGİ HASTALIKLLARA İYİ GELİR

Ananas keskin bir protein parçalama enzimi olan adet zamanını arttırdığı ve trombositlerin toplanmasını azalttığı kanıtlanmış olan bromelini içerir. Ekşi olgunlaşmamış meyve sindirimi sağlar, iştahı attırır, hazımsızlığı giderir.Olgun meyve serinletir, yatıştırır ve aşırı gastriti, gazı indirir.Önemli lif içeriği ananası kabızlıkta faydalı yapar.Olgun meyvenin suyu idrara getiricidir..Yaprakların adet dönemini başlattığı ve ağrılı olanları kolaylaştırdığıdüşünülmektedir.Bromelinin sakinleştirici faydalarını gösteren bir çok kanıt vardır.Ananas suyu doğum sancılarını hızlandırmak; ayrıca boğaz ağrısı durumlarında gargara olarak ve deniz hastalıklarında panzehir olarak kullanılır.Olgunlaşmamış meyvenin etli kısmı kürtajı gerçekleştirmek için yenir.Ayrıca bağırsak kurtlarını çıkarmada ve zührevi hastalıklarda keskin bir tedavidir.Dövülmüş köke çatlaklarda ve biberiyeyle kök kaynatmaya basurda başvurulur.Panama'daki Hintliler yaprak suyunu müshil, kadınlarda adet dönemini kolaylaştıran ilaç ve solucan ilacı olarak kullanılmaktadır.Bazıları ananasın bebek

[227] www.herbs.2000.com/herbs/herbs_pineapple.htm-12k 10.07.2009-19:20

geciktiğinde doğumu teşvik etmeye yardımcı olduğunu iddia ederken; bazılarıda çeşitli bağırsak rahatsızlıklarında faydalı olduğunu iddia etmektedir.[228]

KULLANILAN KISIMLARI VE ÇÖZÜNÜMÜ

Yaprak, kök, su, etli kısım, tepesi, kabuklar kullanılan kısımlarıdır.Çözünümü hakkında bir bilgi bulunmamaktadır.[229]

ARAŞTIRMALAR VE KLİNİK TESTLER

Klinik bir çalışmada ananas ve amoksisilinin birleşmesi kandaki antibiyotik seviyesini arttırmıştır. Bazı çalışmalar öne sürüyor ki; bromelin vücudun tetrasilini tutma yeteneğini attırır. Ama diğer çalışmaların sonuşları zıtlık gösteriyor. Çalışmalar bu sonuçları doğrulayana kadar ananas ve tetrasilin birleşmesinden kaçınmak akıllıca olacaktır. Ananas tetrasiliniyle ilgili çalışmalar karışık sonuçlar vermiştir.Diğer çalışmalar daha fazla antibiyotiğin idrarla çıkartılmasına sebep olduğunu gösterirler.Bazı çalışmalar ananasın vücuttaki tetrasilin seviyesini arttırdığını göstermektedir.

HAZIRLANILIŞI, KULLANILIŞI VE UYARILAR

Ananas kullanılmadan önce kabukları ve yaprakları ayrılmalıdır. Sonra yüzük , kama ve büyük parça şeklinde dilimlenebilir. Keskin bir bıçakla taçlarını kesip tüylerini çıkar. En sonunda tüy ayırma bittiği yerde dilimlemeye başla. Ananası yarın inçlik kalın dilimler halinde kesmeye devam et. Ananasın sonuna kadar dilimle. Ananasın göbek kısmını ve göbeğin etrafındaki sert kısmı çıkarmak için bıçak kullanın. Ananas salatasını ananas kökleri ya da toplarıyla oyuğu doldurarak yapın. Bir araya getirilmiş yaprakları dekore etmek için kullanın.[230]

Kürtaj için küçük bir miktar ananası ardı ardına 3 sabah balla beraber yeyin. Taze ananas dilin ucunu tahriş edebilir.Böyle bir durumda ananas dilimlerini tuzlu suya batırın.[231]

Yüksek orandaki asidi yüzünden, bazı insanlar aşırı ananas tüketiminin mide yüzeyinde aşınmaya neden olabileceğine inanıyor; ama doğru olmayabilir. Taze ananas bazı

[228] www.drugs.com/npc/pineapple.html-35 10.07.2009-19:30
[229] www.herbs.2000.com/herbs/herbs_pineapple.htm-12k 10.07.2009-19:45
[230] www.hort.purdue.edu/newcrop/morton/pineapple html-65k 10.07.2009-19:38
[231] www.natural-healing-guide.com/Natures-Remedies/Calendula-Ointment.htm-30k-

durumlarda dilin ucunu tahriş edebilir. Bazıları bu duyguyu karıncalaşma olarak tanımlayabilir. Ananas dilimlerini hafif tuzlu suya batırmak bu etkiyi ortadan kaldıracaktır; ayrıca ananasın tadını bile arttırabilir. Ananasın içindeki enzimler tehlikeli olabilir. Olgunlaşmadığında ananas sadece yenmemekle kalmaz zehirli de olabilir, boğazı tahriş edebilir ve keskin bir müshil olarak rol oynar. Ananasın göbek kısmının aşırı tüketimi geviş getiren hayvanların sindirim sisiteminde taş oluşmasına sebep olmaktadır.[232]

Dozaj:Ananasın iyileştirici gücünden faydalanmak için yemekten önce günde 3 defa 3.5 çay kaşığı ananas suyu için ya da her öğün taze ananas dilimleri yeyin. [233]

KAYNAKÇA

1) www.hort.purdue.edu/newcrop/morton/pineapple html-65k

2) www.doğaltedavi.net/şifalı-bitkiler-f/4121-ananas-ananas-ananas-comosus-l.html-39k-

3)www.herbs.2000.com/herbs/herbs pineapple.htm-12k

4) www.pnbkrishi.com/pineapple.htm-11k

5) www.drugs.com/npc/pineapple.html-35

6) www.mahalo.com/How_to_Cut_a_Pineapple-28k,

7)www.natural-healing-guide.com/Natures-Remedies/Calendula-Ointment.htm-30k-

8)www.doaj.org/doaj?func=abstract&id=231983&recNo=8&toc=1-10k-,

[232] www.doaj.org/doaj?func=abstract&id=231983&recNo=8&toc=1-10k-, 10.07.2009-20:30
[233] www.mahalo.com/How_to_Cut_a_Pineapple-28k, 10.07.2009-20:00

TARHUN

Latince : Artemisia Dracunculus
İngilizce : Tarragon
Türkçe : Tarhun

TARİHÇESİ

İlk defa M.Ö.2000'de Çinliler tarafından kullanıldığı yazılı belgelerden anlaşılmaktadır. Anayurdu Sibirya'dır. Türklerin Ortaasya'dan göçleriyle İran ve Anadolu' ya getirilmiş, Haçlı seferleri ile de Avrupa'ya götürülmüştür. Türkistan'dan Horasan, Türkiye, Avrupa, Hindistan ve Çine kadar yayılmıştır[234]. 16.yy' den beri Avrupa'da popüler bir bitkidir. Bitkinin Rus, Fransız ve Türk diye bilinen üç türü mevcuttur. Türkiye ve Türkistan da yetişen tarhun takiben Fransız tarhununa benzer[235].

YAPISI VE EKİM-DİKİMİ

Günümüzde Avrupa'da büyük ölçüde kültürü yapılmaktadır. Ülkemizde de Ankara, Gaziantep, Urfa ve Erzurum'daki bazı bahçelerde yetiştirilmektedir. Genellikle humuslu ve zengin topraklarda ayrıca güneşli yörelere ekilirse daha verimli olur. Temmuz'dan Ekim'e kadar tarhun kesilerek demet yapılır. Havadar ve gölgelik yerlerde kurutulup kaldırılır. Sirkesi yapılacaksa da tarhun taze olarak kullanılır. Bitkinin şifalı kısmı ve çiçekleri asla güneş altında kurutulmamalıdır.Toprak sıcaklığı 55F-60F(15C) civarında olduğu zamanlar direk olarak ekim yapılabilir.Bitki filizlenene kadar güçlü güneş ışığından uzak tutulmalıdır[236].

Aromatik otlar için kurutma sıcaklığı 80 dereceyi asla aşmamalıdır. Bitki çok yıllık, dikine yükselen, topluca bir arada demet şeklinde olan ve üst kısımları çatallaşan bir bitkidir. 60-120 hatta 150cm boylanabilen keskin ama hoş kokulu, dayanıklı, çok yıllık çalımsı bir bitkidir. Yuvarlak kesitli ve dallara ayrılan yapılı gövdesi açık yeşil renklidir. Yaprak altında bulunan yağ bezeleri biberimsi acı tadı olan güzel, hoş bir koku yayarlar. Çiçekleri küre biçimli, küçük ve yeşilimsi beyaz renkli olur. Yaprakları 2-10cm uzunluğunda 0,3-1cm eninde şerit şeklinde uca doğru sivrilen, kenarları bütün, koyu yeşil renkli, ortasında ana bir

[234] http://bitkilerinyararları.blogcu.com/tarhunotu_11654121.html 18.07.2009 19.40
[235] http://www.-viable.com/singles/herbs/s466html 18.07.2009 19.49
[236] http://bitkilerinyararları.blogcu.com/tarhunotu 11654121 18.07.2009 20.00

damar ve ondan sağa sola doğru ayrılan yan damarlara sahip olmaktadır.İki önemli türünden biri olan Fransız tarhunu (Artemisia dracunculus) ilkbahaharda yaprakları bölünerek çoğalır.Bir diğer önemli türü olan Rus tarhunu (Artemisia draconculoides)ise tohumları ekilerek çoğaltılır.[237]

BİTKİNİN TIBBİ ETKİLERİ

-Zararsız ve etkili bir iştah açıcıdır.

-Sindirim salgılarını arttırarak sindirimi kolaylaştırır.

-Mide ve bağırsak gazlarını söktürücüdür.

-İdrar söktürücüdür.

-Güçlendirici tonik etkisi vardır.

-Mide ekşimesini gidermeye yardımcı olur.

-Romatizmal hastalıklarda kullanılır.

-İmmün sistemini güçlendirir.

-İdrar tutamamada yararlı bir bitkidir.

-Bağırsaktaki çeşitli solucanları döker

-İnsanları bağırsak ve diğer organlardaki kanserlere karşı korur.

-Hıçkırık ve hava yutmaya karşı etkilidir.

-Hazım zorluğu, yemeklerden tiksinti, mide ağrısına çok faydalıdır.

-Vücuttaki fazla suyu ve tuzu dışarı atar.

-Ay söktürür ve ay halinin zamanında, ayrıca da ağrısız olmasını sağlar.

-Tarhun otu çayı yapıldığında da uykusuzluk için kullanılabilir.

[237] http://bitkilerinyararları.blogcu.com/tarhunotu_11654121.html 18.07.2009 20: 30

-Bütün vücuda faydalı etkileri dolayısı ile insanların uzun ömürlü ve sağlıklı yaşamalarını sağlar.[238]

DİĞER KULLANIM ALANLARI

Ayrıca tarhun otu Fransız mutfağının en iyi dört bitkisinden biridir.Özellikle tavuk,balık,ve omlet için çok uygundur. Bearnaise sosunun ana maddesidir.

Ermenistan, Gürcistan ve Rusya,Ukrayna ülkelerinde popüler olan karbonatlı hafif içecekler için tarhun otu kullanılır.

Slovenya'da potia diye adlandırılan şekerli pastalar için tarhun otu kullanılır.

Anasonla nanenin aromalarını andıran Artemisia dracunculus adlı bitkinin kurutulmuş yaprakları sebze çorbalarında her türlü salata(özellikle yeşil veya domatesli) ve soslarında, söğüş omlet, ızgara somon balığı,haşlanmış veya pişirilmiş tavuk, dana ve av etlerinin soslarında (bearnez, holandez, römülad vb.) kullanılır.Yavan yemeklere çeşni katar.Tarhun otu güzel kokusuyla tuz,biber ve sirke yerini tutabilir.Ayrıca yağ,limon,fren soğanıyla karıştırılır.

Tarhun eteryağıda aynı otu gibi kullanılır. Fakat sadece 3-5damla yemeklere, salatalara katılabilir. Tarhun yağından 2-3 damla bir parça ekmeğe veya kesme şekere damlatılma yoluyla alınır.[239]

İÇERİĞİNDEKİ DOĞAL MADDELER

Tarhun otunun yapraklı dalları iyot, mineral tuzlar,A ve C vitamini yönünden zengindir.[240]

KLİNİK TESTLER VE YAN TESİRLERİ

Üniversite kliniklerinde tedavi denemeleri ve araştırmalar yapılmamıştır. Bu nedenle bugünkü bilgilere göre 2.sınıf bir bitkidir. Fakat bugüne kadar tarhun otunun bilinen bir yan tesiri ortaya çıkmamıştır.[241]

İLK KULLANIM AMACI

[238] http://www.viable-herbal.com/singles/herbs/s466html 18.07.2009 21:00
[239] http://devalokman.net/içerik.php?b/d=156 18.07.09 20:20
[240] http://en.wikipedia.org/wiki/Artemisia_dracunculus 18.07.09 20: 30
[241] http://www.victoriananursery.co.uk/herb_seeds/russian-tarragon-seed/ 18.07.09 21: 00

İlk defa Çinliler tarafından kullanıldığı yazılı belgelerden anlaşılmaktadr. Antik Yunanlılarda bu bitkiyi diş ağrılarını gidermede kullanmışlardır. Köpek ve tavşan ısırmalarında, böcek ve yılan sokmalarına iyi geldiği düşünülmüştür.Dikkatli bakıldığında böyle uygulanması akla oldukça uygundur.Çünkü tarhun otu ögencil ve doğal bir anestezidir.[242]

BİTKİNİN KULLANILAN BÖLÜMLERİ

Aromaterapide, tarhun çiçek ve sürgünleri subuharı ile damıtılarak (destilasyon) eteryağı elde edilir. Özellikle yaprakları yaz ve güz döneminde seçilmiş olmalıdır. Genellikle yaprakları bitki açmadan önce toplanır ve kurutulur ayrıca tıbbi amaçlı yaprakları kullanılır.[243]

HAZIRLANIŞ ŞEKLİ VE UYARILAR

Tarhun sirkesi için bir litre üzüm sirkesine taze yıkanmış 25gram tarhun otu, 10 gram dere otu, 10gram oğulotu ilave edilerek bir ay güneş ışınlarından uzakta muhafaza edildikten sonra süzülerek kullanılabilir.

Tıbbi kullanışları için iki farklı hazırlama yolu vardır

Birincisi;1 litre kaynar suya 1 yemek kaşığı tarhun otu koyulur,10dakika

Dinlendirdikten sonra bundan günde 2-3 çay bardağı içilir yada balığa ilave edilir. Sirkeye yada sos ve mayoneze katılabilir.

İkincisi;1-2 tatlı kaşığı kuru yaprak üzerine bir bardak kaynar su dökülüp

10-15 dakika süreyle demlendirilerek bir infüzyon hazırlanır. Bu infüzyon günde üç kez birer bardak içilir. [244]

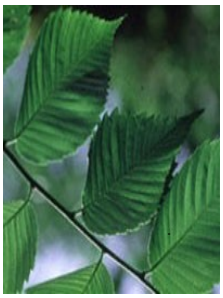
KAYNAKÇA

1. http://bitkilerinyararları.blogcu.com/tarhunotu_11654121html
2. http://www.devalokman.net/içerik.php?b/D=156
3. http://www.viable-herbal.com/singles/herbs/s466.htm
4. http://www.victorianananursery.co.uk/herb_seeds/russian-tarragon_seed/
5. http://en.wikipedia.org/wiki/artemisia-dracunculus

[242] http://www.devalokman.net/içerik.php?b/D0156 18.07.09 20.24
[243] http://www.victorianananursery.co.uk/herb_seeds/russian-tarragon-seed/ 18.07.09 20.27
[244] http://bitkilerinyararları.blogcu.com/tarhunotu_11654121html 20.07.09 23:00

KARAAĞAÇ

Latincesi: Ulmus Rubra
İngilizcesi: Slipery Elm
Türkçesi: Karaağaç



Kullanım Tarihi

Kaygan karaağaç, Kuzey Amerika'da yetişen yapraklarını döken büyük bir ağaçtır ve Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada'nın doğu yarısındaki nemli, bol sulu (ama çamurlu olmayan) ormanlarda yetişir.Bu ağaç 60 metre yüksekliğine ulaşabilir ve de Kuzey Amerika'daki ormanların yanı sıra caddelerde dikili bulunabilir. Yerli Amerikalı Hintliler, karaağacın iyileştirici etkisini bulan ilk insanlardır ve onlar ağacın iç kabuğu, suyla temas ettiğinde, bu yapışkan madde yada (zamk) şişer ve yatıştırıcı, yumuşatıcı merhem üretir. Yerli Amerikalılar, karaağacı yaralarını iyileştirmek için kullandılar, kuruduğunda doğal bir sargı oldu ve de et çevresindeki bozulmayı önlemek için karaağacın kabuğunu sardılar. Orada yaşayan İngilizler, yakın bir zamanda yerli Amerikalılar tarafından yaygın kullanımını fark ettiler ve karaağacı yara, uçuk ve çıbanlar için tıbbi uygulamalarına dahil ettiler.

Karaağaç kabuğu, Amerikan Devrimi boyunca kurşun yaralarını tedavi etmede ve Forge Vadisi'nde yaşam gıdası olarak kullanıldı.Suyla karıştırıldığında, karaağaç kabuğu, çocuklar ve belli bir yaştaki hastalar için, son derece besleyici ve yatıştırıcı yulaf lapası olur ve bu bitki Amerikan Birleşik Devletleri Pharmacopeia'sında listeye geçti.[245]Kaygan karaağaç yüzyıllardır Kuzey Amarika'da bitkisel ilaç olarak kullanıldı. Karaağaç kanser tedavisinde essiac diye adlandırılan popüler terapideki dört bitkiden biridir.[246]

[245] http://www.herbalextractsplus.com/slippery.elm.cfm/ 04.07.2009 10:30
[246] http://www.besthealth.com/besthealth/templates/ 04.07.2009 11:30

Tabiattaki Yeri ve Yetiştirilmesi

Daha öncede belirttiğimiz gibi, bu kaygan karaağaç, ABD ve komşu Kanada'ya özgüdür ve doğal olarak Appalachian dağlarında yetişir. Ağaç en iyi, yükseklikte ve kuru toprakta yetişir.Bunun için bir nemli bir ortam gerekir ama sulu toprakta yaşayamaz. [247]Nemli yaylalarda iyi yetişir ama orta kuraklıktaki topraklarda da yetişir.[248]

Ulmus tipi , kışın yapraklarını döken çalı ve ağaçlardan oluşur. Kabuk özellikle iç kabuk ve dallarının tıbbi özellikleri vardır, ilkbahar boyunca toplanır.Kabuğu dikey çizgileriyle serttir. Karaağaç, 18 den 20 metre yüksekliğe kadar yetişebilir.İlkbaharda, koyu kahverengi tomurcuklar ortaya çıkar ve dallarda küçük demet halinde çicekleri açar.[249]

İçindeki Kimyasal Maddeler

Karaağacın temel tıbbi içerikleri, bitkiye dayalı ilaçlardan karışık şeker, nişasta ve mazı tozundan oluşan zamktır. Bu zamk, mulkus zarını kaplar ve yumuşatır.[250] Karaağaç, heksoz, pentoz ve polyuranidesi içerir.[251]Karaağaç kabuğunda bulunan besinleri içerir: Nişastalar, Şekerler, Kalsiyum, İyot,Brom,Aminoasit,Manganez, Çinko.

Vücuda Etkileri ve Gösterdiği Reaksiyonlar

Karaağaç(Ulmus Fulva), yüzyıllardır Kuzey Amerika'da bitkisel bir ağaç olarak kullanılmaktadır. Amerika'nın yerlileri , yara, ülser, yara ve deri iltihaplanmalarında tedavi edici merhem olarak karaağacı kullandı. Ayrıca, öksürük, boğaz ağrısı, ishal ve mide problamlerini azaltmak için (ağız yoluyla) alındı.

Karaağaç üzerine az bilimsel araştırma yapılmasına rağmen şu durumlarda kullanılması önerilir: Suyla karıştırıldığında jel tabakası oluşur. Jel, ağız, boğaz, mide ve bağırsakları kaplar ve yatıştırır. Ayrıca iltihaplı bağısakları rahatlatmaya yardımcı olan antioksidanları içerebilir.

---

[247] http://www.herbs.2000.com/herbs/herbs.slippery-elm.htm/ 06.07.2009 12:15
[248] http://en..wikipedia.org/wiki/ulmus-rubra/ 06.07.2009 12:15
[249] http://www.drugs.com./npp/slippery-elm.htm/ 06.07.2009 12:15
[250] http://herbalmedicine.suıte/a/com/artıcle/cfm/ 07.07.2009 13:00
[251] http://www.drugs.com/npp/slippery-elm.htm/ 07.07.2009 13:00

- Boğaz ağrısı
- Öksürük
- Nefes borusundaki reflu hastalığı
- İshal
- Yara, yanık ve diğer deri durumlarında(harici)[252]

Klinik Araştırmalar

Karaağaç üzerine çok az bilimsel araştırma yapılırken, klinik deneye dayalı uzun bir geçmişi vardır. Karaağacın cevap verebileceği durumların bazıları:

- Boğaz ağrısı
- Öksürük
- Hafif solunum rahatsızlıkları
- Gastrit, ülser ve diğer gastrointestinal semptomlar(harici)[253]

Gelenkesel Çin Tıbbı'nda ve Agurvedic tedavisinde yaygın bir unsurdur.araştırmalar, bitkinin iltihaplı bağırsak hastalığına yararlı olduğunu göstermektedir.

Yan etkileri: Karaağaç oldukça güvenlidir.Gebelik ve emzirme sırasında kullanımından kaçınmanın bilinmeyen nedenleri vardır.bunun dışında karaağaç deri temaslarına neden olmakta ve poleninin de alerjik olduğu rapor edilmektedir.[254]

Geleneksel ve Şimdiki Kullanımı

Yerli Amerikalılar, bu ağacın pek çok tıbbi ve diğer kullanımlarını buldular. onlar ve ilk insanlar, karaağacın iç kabuğunu, yara lapası yada sakinleştirici içecek olarak kullandılar.amerikan devrimi boyunca cerrahlar, bu yönde kurşun yaralarını tedavi ettiler.ilk insanlar, küfü önlemek için kabukla ayı yağını kaynattılar.Karaağaç, boğaz ağrısı ve ishal gibi durumlarda içilerek de kullanıldı.[255]

[252] www.umm.edu/altmed/artıcles/slıppery-elm-000274.htm/ 07.07.2009 13:00
[253] www/besthealth/com/besthealth/templates/ 08.07.2009 17:30
[254] www.drugs.com/npp/slippery-elm.htm/ 08.07.2009 17:30
[255] http://www.truestorhealth.com/notes/2167004.htm/ 16.07.2009 15:30

Son zamanlarda karaağaç, boğaz ağrısı, öksürük, gastrit, mide ekşimesi gibi sağlık sorunları için kullanılmaktadır.[256]

Kullanılan Kısımları ve Çözülmesi

İç kabuk. İç kabuk tıbbi amaçlar için kurutulur, toz haline gelir ve kullanılır.[257]Dış kabuk sonra, kabuğun tamamı soyulur.İç kısım genellikle , düz kalsın diye basınç altında kurutulur kaldırıldıktan .[258]

Kullanışı , Hazırlanışı , Dozu ve Uyarıları

Bir çocuğun ağırlığı hesaplanarak önerilen doza göre miktarını ayarlayın.Yetişkinler için çoğu bitkisel dozaj 150 Ib olarak hesaplanır.

Karaağaç için aşağıdaki yetişkin dozu tavsiye edilir:

- Çay: Yaklaşık 4 gram toz kabuğun üzerine 2 fincan kaynar su dökün ve sonra 3-5 dk suda bekletin.Günde 3 kez için.
- Tentür: Günde 3 kez 5 milim için.
- Kapsül: Günde 3 kez 800-1000 mg bir brdak dolusu su alın.
- Lozenges: Etiketteki dozaj talimatlarını takip edin.
- Harici uygulama: lapa yapmak için kaynar suyla toz kabuğunu karıştırın.[259]

Uyarı: İlaçlarla (ağız yoluyla) karaağacı almak, bu ilaçların emmesini azaltabilir.Bu yüzden karaağacı, diğer bitki ve ilaçlardan bir kaç saat sonra almak iyi bir fikir olabilir.[260]

[256] http://www.drugs.com/npp/slippery-elm-htm/ 16.07.2009 15:00
[257] www/umm/edu/altmed/artıcles/slippery-elm-000274.htm/ 08.07.2009 18:30
[258] www.botanical.com/botanical/mgmin/e/elm/iog.htm/ 08.07.2009 18:30
[259] http://www.drugs.com/npp/slippery-elm-htm/ 16.07.2009 17:35
[260] http://www.besthealth.com/besthealth/templates / 16.07.2009 18:00

KAYNAKLAR:

1. http://www.erbalexractsplus.com/slippery.elm.cfm/
2. http://www.besthealth.com/besthealth/templates/
3. http://www.herbs.2000.com/herbs/herbs.slippery-elm.htm/
4. http://en.wikipedia.org/wiki/ulmus-rubra/
5. http://www.drugs.com/npp/slippery-elm.htm/
6. http://herbalmedicine.suıte/a/com/artıcle/cfm/
7. http://www.truestorhealth.com/notes/2167004.htm/
8. www.umm.edu/altmed/articles/slippery-elm-000274.htm/
9. www.botanical.com/botanical/mgmin/e/elm/iog.htm/

KARVİ

Latince: Carum Carvi
İngilizce: Caraway
Türkçe: Karvi

TARİHİ VE KULLANIMI

Karvinin, Avrupa'da diğer baharat türlerinden daha uzun zamandır üretildiğine ve tüketildiğine inanılır. İsviçre'de eski yıkıntılarda bulunan tohum buna bir kanıt olabilir. M.Ö.3500'lerden kalma tarih öncesi yiyecek kalıntıları arasında bulunmuştur. Eski Mısırlılar aromatik tohumları sevmişlerdir. M.Ö.1500'lere dayanan tıbbi dokümanlarında, tohumlar sindirim bozuklukları için tavsiye edilmiştir.[261]

Karvi, klasik dönemlerde de çok iyi bilinirdi ve, isminin, Latince Carvi ismi ve Caraway kelimesinin kökeni olan ve hala Doğu'da kullanılan Karawya adını veren eski Arplardan alındığına inanılır; fakat Pliny bize Karvi isminin, aslen bitkinin bulunduğu Anadolu'daki Karia isminden alındığını bildirmektedir. Eski İspanyollar'da Alcaravea ismiyle ortaya çıkmıştır.[262]

Karvi, İngiltere'ye aslında Romalılar tarafından getirilmiştir, fakat daha sonra üretilmemiştir. Karvi, Nil Vadisi'nde Mısır'dan Sudan'a yayılmıştır ve Doğu Afrika'da sadece bahçe bitkisi olarak yetiştirilmiştir.

Orta çağlarda İngiltere'de doğranmış karvi yaprakları çorba ve salatalara eklenmiştir; fakat tohumlar baharattan çok ilaç olarak kabul edilmiştir. Tarih boyunca; Avrupa'da, Orta Doğu'da ve eski Amerika'da karvi, ishal edici bitkilerin sık rastlanan şiddetli etkilerini hafiflettiği için bunlara önemli bir ilave olarak kullanılmıştır.

---

[261] http://food--history.blogspot.com/2008/10/history-of-caraway.html 05.07.09-13:15
[262] http://www.botanical.com/botanical/mgmh/c/carawa20.html#his 05.07.09- 13:23

Meyvelerinden çıkartılan yağ, alkollü likörlerde malzeme olarak kullanılır. Ruslar ve Almanlar karviden "Kümmel" adında bir likör yapmışlardır ve böylece karvi, Venüs yağı ve diğer likör bileşimlerinin arasına girmiştir.

DOĞAL ORTAMI VE ÜRETİMİ

Asya'nın ılıman bölgelerine özgü olan bu bitki; dağlık alanlar, yol kenarlarındaki çayırlar ve açık alanlarda yetişir. Bu kısa bitkinin alt kısmındakiler büyük, üsttekiler daha küçük olmak üzere pek çok birleşik yapraklı kırılgan, düz ve içi boş bir sapı vardır. Beş parçalı pembe çiçekler şemsiye şeklindedir. Meyvesi 1/10 (1/2cm) uzunluğunda, sırtında daha yüzeysel ve daha renksiz bir şerit bulunan ve uca doğru incelen ve eğilen bir yapıdadır.

YETİŞME KOŞULLARI

Toprak: Kil bakımından zengin olmalıdır. Toprağın tamamen kurumasına fırsat vermeyin; zira en iyi bitkiler sürekli sulamayla yetiştirilir.

Üretim: Aşı kaleminden büyüyebilir, tohumdan kolaylıkla üretilebilir. İlkbaharın sonlarında ya da sonbaharın başlarında tohum ekme makinesiyle kalıcı durumda yüzeysel bir şekilde ekin.

Gelişimi: Zayıf fideler ele alınacak kadar büyüdüklerinde 20cm (8in)'e ulaşırlar. Uzun kazık kökü bitkinin başka bir yere dikilmesini zorlaştırır. Eğer güneş gören bir yerde tutulursa kapalı alan bitkisi olarak da yetiştirilebilir.

Hasat ve saklama koşulları: Yaprakları gençken toplayın ve taze kullanın. Kazık kökleri ikinci sonbaharda kazıp çıkarın ve sebze olarak pişirin. Tohum başlarını yazın sonunda veya tohumlar kahverengileşince toplayın. Ya da sapları tohumlar düşmeden önce makasla kırpın, desteler halinde bağlayın ve kururken tohum başları aşağıya gelecek şekilde açık bir konteynıra asın.[263]

BİLEŞENLERİ VE İÇİNDEKİ KİMYASALLAR

Her 100g yiyecek için sayılar gram(g) ve miligram(mg) şeklimdedir

[263]SCHULER Stanly, Herbs and Spices, New York, 1990, S:36

Yapraklar (taze ağırlık)

- 100g’da 253 kalori
- Su: 7.2%
- Protein: 20g
- Yağ: 4.4g
- Karbonhidrat: 55.8g
- Lif: 11.9g
- Kül: 12.6g
- Mineraller-Kalsiyum: 1784mg
- Fosfor: 543mg
- Demir: 48.8mg
- Magnezyum: 451mg
- Sodyum: 208mg
- Potasyum: 3308mg
- Çinko: 3.3mg
- Vitaminler-A: 0mg
- Thiamine(B1): 0.42mg
- Riboflavin(B2): 0.28mg
- Niacin: 2.8mg
- B6: 1.5mg
- C: 0mg

Tohum(taze ağırlık)

- Her 100g’da 333 kalori
- Su: 9.9%
- Protein: 19.8g
- Yağ: 14.6g
- Karbonhidrat: 49.9g
- Lif: 12.6g
- Kül: 5.9g
- Mineraller-Kalsiyum: 689mg
- Fosfor: 658mg

- Demir: 16.2mg
- Magnezyum: 258mg
- Sodyum: 17mg
- Potasyum: 1351mg
- Çinko: 5.5mg
- Vitaminler-A: 363mg
- Thiamine(B1): 0.38mg
- Riboflavin(B2): 0.38mg
- Niacin: 3.6mg
- B6: 0mg
- C: 0mg[264]

ETKİLERİ

- Anestezik (lokal-temel yağlar)
- Antiseptik (temel yağlar)
- Spazmlara karşı (temel yağlar)
- İştahsızlık
- Anne sütünü artırıcı
- Nefes ferahlatıcı
- Bronşit
- Sinir sistemi uyarıcı
- Soğuk algınlığı
- Kolik
- Öksürükler
- Sindirim bozuklukları
- Distension
- Ateş
- Gaz ve gaz sancısı
- Safra kesesi temizleyici
- Bağırsak solucanları
- Karaciğer temizleyici

[264] http://pfaf.org/database/plants.php?Carum+carvi 05.07.09-13:07

- Kadınların adet düzensizlikleri
- Ağrı kesici (temel yağlar)
- Diş ağrısı (temel yağlar)
- Kurt ve solucanlara karşı (temel yağlar)[265]

GELENEKSEL VE GÜNÜMÜZDEKİ KULLANIMI

Karvi yüzyıllardır baharat olarak ve tıbbi amaçla kullanılmaktadır. Eski Mısırlılar aromatik tohumları çok severlerdi ve M.Ö.1500'lere dayanan tıbbi dokümanlarında da sindirim bozukluklarına karşı tavsiye etmişlerdir.[266]

Eski Yunanlar, karvi tohumlarını soluk benizli kızların rengini geri getirmek için verirlerdi. Tohumlar Romalılar tarafından hazımsızlığı geçirmek için yenirdi ve kökleri havuç ve şalgam gibi pişirilip yenirdi.[267]

Parkinson, karvi köklerinin tazeyken yaban havucundan daha lezzetli olduğunu bildirmiştir. Sütle karıştırılması ve ekmeğe eklenmesi halinde Valerius'un askerleri tarafından yenen Julius Ceasar'ın 'Chara'sını oluşturduğu söylenmektedir.[268]

Harvey Felter gibi 19.yy ünlü Amerikan doktorlar(bitkileri tavsiye edenler) tohumların sadece sindirimi desteklemediğini, aynı zamanda gaz sancısı çeken çocuklarda bulguları rahatlattığını belirtmişlerdir.

Tohumlar aynı zamanda çok çeşitli fırınlanmış yiyecekleri, pişmiş etleri, salataları, turşuları ve içecekleri lezzetlendirmek için de kullanılır; bu karakteristik lezzet, tohumları içinde bulunan küçük kanallardan çıkarılan yağdan kaynaklanmaktadır. Bu yağ farmakolojide kas gevşetici olarak değerlendirilir. Aynı zamanda parfümeride, gargara ve bazı antibakteriyel özellikleri bulunan ağız temizleme sıvılarının hazırlanmasında da kullanılır. Son zamanlarda, bu yağın küçük ölçüde bileşeni olan 'carvone'un böcek kovucu, depolanmış patateslerin filizlenmesini önleyici ve bazı mantarların büyümesini engelleyici özellikleri keşfedilmiştir.[269]

---

[265] http://www.cloverleaffarmherbs.com/Herbs_A-Z/caraway/caraway.html 06.07.09-17:16
[266] http://food--history.blogspot.com/2008/10/history-of-caraway.html 05.07.09-13:15
[267] http://www.growingherbs.org.uk/herbs/how_to_grow_caraway.htm 05.07.09-13:32
[268] http://www.botanical.com/botanical/mgmh/c/carawa20.html#his 05.07.09- 13:23

Karvinin bazı kullanımları:

Dahili kullanımı:

- Karvi sindirime yardım için kullanılır ve hazımsızlık, gaz ve bebeklerdeki gaz için tavsiye edilir.
- Karvinin içindeki kas gevşeticilerin rahmi rahatlattığı ve kadıların adet dönemlerindeki ağrılarında rahatlama sağladığı düşünülmektedir.
- Emziren anneler daha fazla süt üretimine yardım için kullanırlar. Aynı zamanda fıtık, mide ülseri, ishal, bronşit için kullanılır ve mide ağrısını önlemesi için müshil ilaçlarına da eklenir.
- Karvi tohumu çiğnemek yemekten sonra sindirime yardım için kullanılan bilindik bir yöntemdir.

Harici kullanımı:

- Laranjit için gargara olarak kullanılır.

Aromaterapi ve temel yağ kullanımı:

- Temel yağ antiseptik, kas gevşetici, aperitif, sıkılaştırıcı, kalp ilacı, sindirimi kolaylaştırıcı, dezenfektan, üre önleyici, balgam söktürücü, parazit önleyici ve organları uyarıcı olarak kullanılır.
- Zihinsel gerginlikleri rahatlatmak, sindirim bozukluklarını yatıştırırken enerji artırmak, vücudu temizlemek, emziren annelerde sütü artırmak ve dağılan bere ve yaralarda deriye yardım etmek için kullanılır.
- Ayrıca; çıbanlar, sivilceler ve diğer deri problemlerini azaltmakta ve soluk tenleri canlandırmakta da yardımcıdır.[270]

KULLANILAN KISIMLARI VE ÇÖZÜNÜRLERİ

Yapraklar, kök ve tohumlar.[271]

---

[269] http://www.biomatnet.org/secure/Crops/S580.htm 05.07.09-13:42

[270] http://www.ageless.co.za/herb-caraway.htm 06.07.09-18:32

[271] http://pfaf.org/database/plants.php?Carum+carvi 05.07.09-13:07

HAZIRLANIŞI VE KULLANIM UYARILARI

Önerilen miktar:

Tıbbi çay olarak verilen karvi tohumu dozajı şu şekildedir:

150ml kaynayan suya yeni ezilmiş 1-2 çay kaşığı karvi tohumu koyun ve 10-15 dakika demleyin, daha sonra süzün. Bu demlenmiş ılık çayı yemek aralarında günde 2-4 sefer için. Bebeklere ve küçük çocuklara günlük 1-4 kere bir çay kaşığı verilir.

Karvi tohumu yağı bir küp şekerin içine 2-3 damla şeklinde kullanılır. Günlük 6 damlayı aşmayın. Karvi tohumu günlük dozaj aralığı 1-5g olacak şekilde direk olarak da tüketilebilir.Karvi genelde dahili kullanım için güvenlidir. Fakat, arıtılmış uçucu yağ deri ve mukoza zarını tahriş edebileceği için iki yaşından küçük çocuklarda kullanılmamalıdır. Yüksek miktarlarda yağ kullanımı(yukarıda belirtilenden birkaç sefer daha fazla) potansiyel olarak düşüklere ve sinirsel bozukluklara neden olabileceği için hamile bayanlar tarafından kaçınılmalıdır.[272]

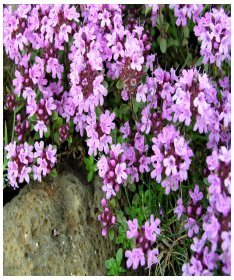
KAYNAKÇA

1. http://food--history.blogspot.com/2008/10/history-of-caraway.html
2. http://www.botanical.com/botanical/mgmh/c/carawa20.html#his
3. SCHULER Stanly, Herbs and Spices, New York, 1990
4. http://pfaf.org/database/plants.php?Carum+carvi
5. http://www.cloverleaffarmherbs.com/Herbs_A-Z/caraway/caraway.html
6. http://www.growingherbs.org.uk/herbs/how_to_grow_caraway.htm
7. http://www.biomatnet.org/secure/Crops/S580.htm
8. http://www.ageless.co.za/herb-caraway.htm
9. http://www.florahealth.com/flora/home/Canada/HealthInformation/Encyclopedias/CarawaySeeds.htm
10. http://www.mitamins.com/library/Herb/Caraway.html

[272] http://www.mitamins.com/library/Herb/Caraway.html 06.07.09-18:16

DAĞ KEKİĞİ

Latince :Thymus Vulgaris
İngilizce :Wild Thyme
Türkçe :Dağ Kekiği



TARİHÇE[273]

Kekik tarihi insanlık tarihi boyunca olan bir şifalı bitkidir.Tarihçiler ilk kekiğin tarımını yapanların 5000 yıl önce Sümerler olduğuna inanırlar.Sümerler kekiğin antiseptik özelliğini ilk bulanlardır.Kekik şimdi olduğu gibi antik Yunanistan dada popülerdi.Birçok insan kekiğin şimdiki isminin yunanlıların cesaret kelimesinden geldiğini söyler.Bazılarıda onun yunanca kaçış sözcüğünden geldiğini iddia ederler.Antik yunanlar birine onun kekik koktuğunu söyleyerek onu şikayet ederlerdi.Onlar kekik tütsülerini tapınaklarda yakarlardı ve kekik çırpılarını şarap ve meyvelere ekleyerek gece kabus görmekten korunur ve arı kovanlarına ekleyerek bugün bile Hymmetyus dağında yapılan iyi bilinen balı sağlarlardı.

Antik Romalılar kekiği utangaç yada melankolik insanlara vererek onların kekiğin neşesini alacağına inanırlardı.Pliny the Elder Romadan uzaklaşınca kekik yakarak bütün canavarları uçuracağını söylerdi ve yaygın olan akreplerden sakınacaklarını söylerdi.Romalılar Yunanlılara uyarak savaşçılarının savaşmadan önce banyolarına kekik koyarak onları cesaretlendirirlerdi.Onlar kekiği peynir ve likörlere tat vermek için kullandılar.Onlar İngiliz adalarınıda kekikle tanıştırdılar onlar bayır ve uçurumlarda günümüzde bile hala görünürde ve yetişiyorlar.

TARIM[274]

Botanik ve yaygın ismi:botanik ismi Thymus ve yaygın ismi Thyme dir.

Bitki kategorisi :Kekik yıllar süren ve yaprak dökmeyen bir bitkidir.

Dayanıklılık bölgeleri: Kekik dayanaklı 4-9 gibi çeşitli bölgelerdedir.

---

[273] http://medicinal-plants.suite101.com/article.cfm/a_brief_history_of_thyme 28-07-09 12:48

[274] http://perennial-plants.suite101.com/article.cfm/plant_profile_thyme_thymus 21-07-09 12:58

Taze zamanı ve rengi:Thymus çeşitleri ince yapraklara sahip ve bahar sonu ve yaz boyu görülen ve beyaz çiçekleri olan bitkilerdir.

Yaprak:Kekik yaprakları oldukça aromatik ve yağın üretildiği tıbbi bir kaynaktır.günümüzde yaprağı yemeklerde kullanılan şifalı bir bitkidir.Kekik yaprakları genelde yeşil yada gri-yeşil yaprakları vardır,bazı çalı tiplerinin alaca renkli yaprakları dışında.

Büyüme alışkanlıları:Kekik genelde 2 farklı türde büyür ;yaygın olan sürüngen kekik ve birazda yukarda çalılıklarda yetişen çalı kekiği türleri vardır.

Ölçüler:Sürüngenler 2-8 uzunluk ve 12 genişlikte bunun yanında çalı kekiği 1 uzun ve genişliktedir.

Bahçede kullanımı:Kekik birçok farklı tür bahçe durumunda yetişebilir.Küçük yapısı birçok şekilde etrafta dikilmesini kolay kılar.Kekik kayalık bahçeler için,küçük alanlar ve konteynırlar için uygundur.

DOĞAL ORTAM[275]

Tercih edilen durumlar:Kekik güneşli ve iyi kurumuş toprakları tercih eder.Aslında bazı uzmanlar yağmurlu sezonlarda çakıl ve samanla kaplı yaş toprağı önerirler.

Yönetim:Kekik kışın çakıl ve samanla korunmalı yani bütün sezon için çakıl ve saman uygundur.Thyme iç köklerinde büyür gelişir ve tahtası hale gelir ve kısım olarak ölür.4 yaşına geldikten sonra yada gerektiğinde tahtası ölü yerler kesilir ve bitkinin dışındaki kökler içeri yerleşir.Haşere veya hastalık durumları:Kekiğin belli bir haşere veya hastalığı yoktur.

ORGANİK KİMYA[276]

Kekik kimyası monterpenes thymol (70-80%),corvacrol(70%) ve thymol methly ester (1,5-2,5%)olduğu kadar,p cymene linalool,alpha terpineol ve thujan-4-alcohol içeren 1-2,5% kadar olan esas yağıdır.Diğer kimyasallar flavonoids,methky flavones,phenolic glycolsides and aliphotic alcohol,phenolic acids (rosmaric acid,resins ve tanins) dir.

[275] http://www.toddcaldecott.com/thyme.html 21-07-09 13:08

[276] http://www.disabilityuk.com/health/herb_encyclopedia/thyme.htm 21-07-09 13:38

HASTALIKLARA FAYDALARI[277]

Kekik güçlü bir antiseptiktir.Anemi bronşit tedavileri bağırsak problemlerinde kullanılır.Diş çürüklerine karşı antiseptik olarak atlet ayaklarındaki fungalları ve dışkı – bit parazitlerini tahrip eden ilaç olarak kullanılır.Colic,flatulance,boğaz ve soğuk algınlıklarınada iyi geldiği gibi sindirim ve içki sersemliğinede iyi gelir.Kekik alımı baş ağrılarına iyi geldiği söylenir ve grip öksürüğü ,ağır öksürük ve soğuklamayada iyi geldiğini göstermiştir.Kekik alımı sakinleştirici olarak,cilt rahatsızlıklarını ,kas kasılmalarını ve fungal enfeksiyonları iyileştirir.Bu bitki kan pıhtılaşmasına yardımcı bir içeriğede sahiptir.

Esans yağı vücudu,zihni ve ruhu ferahlatan bir aroma terapi olarak kullanılır.Buharı solunum yollarını tedavi etmek için kullanılır.Kekik yağı çay kaşığı miktarında dahili olarak alındığında zehirleyici olarak bilinir çünkü çok kuvvetlidir.Birçok insan için bile harici olarak

kullanıması bile çok güçlü etki eder ve tedbir alınması tavsiye edilir.Kekik yağı veya diğer kullanımları banyoda kullanılırsa romatizma ve bronşite iyi gelir.Doğumdan sonra yeni annelere , siğil tedavisinde olduğu kadar gut hastalığını rahatlatmaya ve harici kurtları öldürmeye yaprakları faydalıdır.

Diğer faydaları; disinfectant,antiseptik,anodyne,antiflammatory,rubefacient,antitussive,apertif,carminative,demulcent,depurative,diaphoretic,sindirimsel,diuretic,expectorant,fungicide,nevrine,pectoral,sedative,stimulant ve vermifuge dur.

İnsanlar esans yağına çok duyarlı davransalarda bilinen zıt işaretler şu ana kadar yoktur ,bu yüzden testler uygundur.

YAN ETKİLERİ VE UYARILAR[278]

Kekik yaprağı ve çiçeği mutfak ve sınırlı tıbbi kullanımlarda güvenli gözükür.Önlem ağızdan alındığında veya toksik etkisi olduğu için sulandırılması gereken kekik yağında alınmalıdır.Ağızdan alındığında yan etkileri baş ağrısı,düşük kan basıncı,yorgunluk,düşük kalp atışı,kalp yanması,bulantı,kusma,ishal,kas yorgunlukları ve idrar enfeksiyonlarına bağlı kötü durumlardır.Mide ve peptik ulcer rahatsızlıklarında gözetim altında kullanılır.

[277] http://www.healthline.com/natstandardcontent/thyme-thymol/2 21-07-09 14:02

[278] http://medicinal-plants.suite101.com/article.cfm/a_brief_history_of_thyme 28-07-09 12:48

Kekik yağının ağızdan almak aynı zamanda felç, koma ve solunum daralmasına sebep olur.Kekik yağını fazla dozda almak hızlı solumayı ortaya çıkarır.Göz yanmaları ve burun sorunlarıda rapor edilmiştir.

Antiseptik Listrin e çözeltisine kronik ayak parmağı parechyma sına uygulanırsa vücutta yanma yapar.Harici sürme,açık yaraya sürme ve atopik hastalara vermekten kaçının.Diş fırçasındaki karışımı dilde ve dudakta kekik yağı dağılımına sebep olur.

KİMYASAL ARŞTIRMALAR[279]

Teorik olarak kekik tiroid hormonu miktarını düşürür.Tiroid terapisi veya anti-tiroid tedavisi görenler gözetim altında kullanmaları gerekli olabilir.

Tam araştırılmamasına rağmen östrojen ve projestorojen birimleriyle etkileşime girebilir.Bu birimlerin örnekleri hormon düzeltimi,terapisi ve doğum kontrol hapları tarafından etkilenebilir.

Yüzeysel thymol 5-fulorirasil absorsiyonu artırabilir.Kemo terapi hastalarında 5-fulorirasil kanser kemo terapi tedavisinde kullanıldığı için tedbir önerilir.Eczacıyıda içeren bir profesyonel sağlık uzmanına etkileşimlerin kontrol edilmesi için danışılır.

Fazla bilinmemesine rağmen östrojen ve projestorojenli bitkilerle kekik etkileşime girer.Black cohosh gibi diğer bitkilerle kekiğin birleşip tedavilerde kullanılırken önlem alınması tavsiye edilir.

GELENEKSEL KULLANIMI[280]

Sümerler kekiğin antiseptik özelliğini ilk bulanlardır.Kekik şimdi olduğu gibi antik Yunanistanda da popülerdi.Birçok insan kekiğin şimdiki isminin yunanlıların cesaret kelimesinden geldiğini söyler.Bazılarıda onun yunanca kaçış sözcüğünden geldiğini iddia ederler.Antik yunanlar birine onun kekik koktuğunu söyleyerek onu şikayet ederlerdi.Onlar kekik tütsülerini tapınaklarda yakarlardı ve kekik çırpılarını şarap ve meyvelere ekleyerek gece kabus görmekten korunurdu.

[279] http://www.healthline.com/natstandardcontent/thyme-thymol 21-07-09 14:15
[280] http://www.innvista.com/health/herbs/thyme.htm 21-07-09 14:29

Antik Romalılar kekiği utangaç yada melankolik insanlara vererek onların kekiğin neşesini alacağına inanırlardı. Pliny the Elder Romadan uzaklaşınca kekik yakarak bütün canavarları uçuracağını söylerdi ve yaygın olan akreplerden sakınacaklarını söylerdi.Romalılar Yunanlılara uyarak savaşçılarının savaşmadan önce banyolarına kekik koyarak onları cesaretlendirirlerdi.Onlar kekiği peynir ve likörlere tat vermek için kullandılar.

Ortaçağda Avrupalı bayanlar şövalyelerinin zırhlarına arı kovanı üstünde kekik yaprağını , kekik ve cesurluk ortaklığının devamı için işlerlerdi.İskoç savaşçılar savaştan çok önce kekik çayı içerek cesaretlerini ve savaştan önce güçlerini artırırlardı.

Kekiğin günümğz kullanımı avrupada en çok tavsiye edilen solunum ve öksürük tedavisini içerir.Alman komisyonu kekiği bronşit,ağır öksürük ve solunum yolları için uygun görmüştür.

BİTKİNİN KULLANILAN YERLERİ[281]

Kurumuş yada kısmi kurumuş yaprakları ve çiçek demetleri.Üst kısımları esans yağı için.Kekik yaprakları oldukça aromatik ve esans yağının tıbbi kullanımlar için kaynağıdır.Günümüzde yaprak kısımları yemeklerde kullanılır.Yaprakları çalı kekiğinin alaca renkleri hariç yeşil veya gri-yesil renktedir.

Kekiğin kullanılan yerlerini suyla veya suyla kaynatarak kullanabiliriz.

HAZIRLANIŞ VE DOZU [282]

Şifalı bitki uzmanları kekiği aşı ,esans ,kompresyon ,banyo ve gargarada kullanır.Son araştırmalar kekiğin bağışıklık sistemini kuvvetlendirdiğini gösterir.Damıtma kekik yağı ticari üretimde diş macunu ,antiseptik ,ağız temizleyici ,gargara ,saç düzenleyici ,şampuan ,deri temizleyici ,farklı temizli araçlarında ,koku esansında ve böcek öldürücü olarak kullanılır.Ağır öksürük ve bronşitte ticari bir baharat olarak kullanılır.

Karışım olarak olarak 200 ml günde 2 defa.Tenktür olarak 2 ml günde 3 defa.Şurup olarak kekik lisorinle kullanılarak öksürük ve boğaz ağrılarına 10 ml günde 3 defa karıştırılarak kullanılır.Esans yağı ana yağla veya kendisiyle 50 ml 2 kere soğuk algınlıları

[281] http://homecooking.about.com/od/foodhealthinformation/a/thymehealth.htm 21-07-09 14:46
[282] http://www.healthline.com/natstandardcontent/thyme-thymol/2 21-07-09 14:36

için kullanılır.Esans yağı aynı zamanda fenalaşma durumlarında da kullanılabilir.Karışım olarak banyoda rahatlamak ve kasları gevşetmek için kullanılır.

UYARILAR

İnsanlar üzerinde fazla denenmesede ,yemeklerde ve tıbbi kullanımda kekik çiçeği ve yaprağı sınırlı olarak görülür.Kekik yağının toksik etkilerinden dolayı cilt üzerinde sulandırılarakve ağızdan alınmaması ,önlemler arasındadır.Hamilelerde kontrol altında kullanılmalıdır.

KAYNAKÇA

1-http://medicinal-plants.suite101.com/article.cfm/a_brief_history_of_thyme
2- http://perennial-plants.suite101.com/article.cfm/plant_profile_thyme_thymus
3-http://www.toddcaldecott.com/thyme.html
4-http://www.disabilityuk.com/health/herb_encyclopedia/thyme.htm
5-http://www.healthline.com/natstandardcontent/thyme-thymol/2
6-http://medicinal-plants.suite101.com/article.cfm/a_brief_history_of_thyme
7-http://www.healthline.com/natstandardcontent/thyme-thymol
8-http://www.innvista.com/health/herbs/thyme.htm
9-http://homecooking.about.com/od/foodhealthinformation/a/thymehealth.htm
10-http://www.healthline.com/natstandardcontent/thyme-thymol/2

GÜL HATMİ ÇİÇEĞİ

Latince : Althaea Officinalis
İngilizce : Marshmallow
Türkçe : Gülhatmi Çiçeği

TARİHÇE

Diğer yaygın isimleri; altea, common marshmallow, ghasul, hatmi, luiscus, khatmah, khitmi, mallow, malvavisco, usubeni-tati-aoi, wkite mallow, althaea officinalis.

Genel isim althaea,iyileştirme özelliklerinden dolayı,yunanca atho(iyileştirmek) kelimesinden gelir.Diğer isim malvaceae mallowun yumuşatma ve iyileştirme ile ilgili özelliğinden dolayı Yunancanın malake(yumuşak)sözcüğünden ortaya çıkar.[283]

Bir çok mallow yiyecek olarak kullanılırdı ve klasik yazarlar bundan eserlerinde söz ederlerdi. Romalılar arasında mallow paylaşılmayan bir bitkiydi;bir tabak marshmallow onların en lezzetli yiyeceğiydi. Çinliler bazı mallow türlerini yemeklerinde kullanırdı ve 1592 de zengin Alpinus mallow bitkisi türünün mısırlılarca yenildiğini belirtti.Suriye'nin birçok fakir yaşayanı özellikle Fellahlar, Yunanlılar; Ermeniler bitkilerle yaşamaya çalıştıkları için marshmallow onlar için en yaygın olanlarıydı.[284]Önce kaynatılıp sonrada soğan ve tereyağıyla kızartıldığında köklerinin lezzetli bir yemek olduğu söylenir.

Kıtlık zamanlarında şans eseri orada büyük ölçüde büyüyen bu bitki fazlasıyla yemek için toplanırdı. Horace ve Mortial marshmallow yaprakları ve kökünün sindirim özelliğinden bahseder ve Virgil keçilerin marshmallow yapraklarına düşkünlüğünü anlatır.Dioscorides onu ilaç olarak över ve eski zamanlarda o sadece ilaç olarak değerli değil ayrıca özellikle arkadaşların mezarlarını dekore etmek için de kullanılırdı.Bütün mallowlar bol miktarda müsil içerir ve önceki zamanlarda Arap fizikçiler yapraklarını şişkinliği önlemek için kullanılırdı.[285]

---

[283] http://www.diet-and-health.net/Naturopathy/marshmallow.html 05.07.2009 17:30
[284] http://en.wikipedia.org/wiki/Althaea_officinalis 04.07.2009 20:45
[285] http://sifalibitki.hekimce.com/bitki=althaea%20officinalis 05.07.2009 18:15

DOĞAL ORTAM VE TARIMI

Althaea officinalis Danimarka'nın güneyinden, Avrupaya kadar birçok ülkede yetişir. Bütün durumlarda ve her toprakta başarılı olur bununla beraber nem bakımından zengin toprak ve güneşli pozisyonlar tercih eder.Ayrıca kuru toprak durumlarına da katlanabilir.Yaklaşık -25'c ye dayanıklıdır.Marshmallow sık sık bitki bahçelerinde süs bitkisi olduğu kadar yemek ve medikal bitki olarak yetiştirilir.Kökü birzamanlar marshmallow şekerinin kaynağıydı fakat şimdi bu şeker bitkiyi kullanmadan yapılıyor.[286]

İki tarafı da yumuşak ve kadifemsidir çok sık kıllarla kaplıdır. Ercikleri tüple bağlıdır, yalın veya çok yan köklü ve tek hücrelidir. Çiçekleri ağustos ve eylül boyunca açar ve devamında 'cheeses' olarak adlandırılan çeşit oluşur. İlkbahar yada sonbaharın soğuk dönemlerinde ekilir. Tohumlar yazın sonlarında olgunlaşıp olgunlaşmaz ekilmesi en iyi sonucu verir. Filizlenme sık sık değişir. Bölünme, filizlenme oranını ve zamanını geliştirebilir. Tohumları yeterince olgunlaştıkları zaman ayrı saksılara ekilir ve yazın ekilmesi iyidir. İlkbahar ya da sonbaharda bölünme olacağı zaman tohumlar büyüyene kadar ayrı saksılara hafif gölgeli bir bölgeye ya da seraya koyun ve sonra da kalıcı pozisyonlarına ekin. Kökleri aralıkta kesilir.[287]

BİLEŞENLERİ

Kök %37 nişasta,%11 sümüksü madde,%11 pektin,%7 minareller ,C vitamini,%2 asparagin,

Saf şeker içerir,Yaprakları çiğ olarak yenilebilir fakat oldukça lifli ve kıllıdır.[288]

FAYDALARI

Antitusiv :Demulcent,diuretic,emollient,laxative,odontolgic.

Yapraklarındaki infizyon kistit tedavisinde ve sık sık idrar yapma durumlarında kullanılır

Kökü çıban ve apse tedavisinde merhem olarak kullanılır.

[286] http://pfaf.org/database/plants.php?/althaeaofficinalis 06.07.2009 18:30
[287] http://pfaf.org/database/plants.php?/althaeaofficinalis 06.07.2009 18:30
[288] http://www.diet-and-health.net/Naturopathy/marshmallow.html 05.07.2009 17:30

Kökündeki ve dibindeki lif kâğıt yapmada kullanılır.

Kurutulmuş ve pudra haline getirilmiş kök, medikal kullanımda aktif bileşenleri bağlamayı sağlar.

Kökten tutkal yapılabilir. Tavada ince bir şurup kalana dek kök kaynatılır ve bu şurup tutkal olarak kullanılır.

Tohumundaki bir yağ boya ve cila işlerinde kullanılır.[289]

KİMYASAL ARAŞTIRMA

Hiçbir klinik test marshmallowun yalnız kullanıldığında herhangi bir sağlık durumuna neden olacağı saptanmamıştır. Marshmallowun medikal kullanımı genellikle geleneksel kullanım ve labaratuar araştırmaları ile desteklenir. Marshmallow içeren ürünlerin ciltte etkileri ile ilgili çalışmalar mevcuttur.[290] Klinik olarak kanıtlanmamasına rağmen marshmallow ağızdan alınan ilaçların emilimine engel olabilir. Bu yüzden marshmallow alımından birkaç saat önce yada sonra diğer ilaçlar alınmalı. Marshmallow genelde güvenli olarak görülür. Fakat olası bir alerjik reaksiyon ya da düşük kan şekerine sebep olabilme ihtimali mevcuttur. Althaeanın özü ileç yapımında kullanılır ve esophagus röntgen kontrollerinde yardımcıdır.[291]

GELENEKSEL VE MEVCUT KULLANIMI

Çinliler; Mısırlılar; Fellahlar; Yunanlılar ve Ermeniler mallowun bazı bölümlerini yemeklerinde ve sindirim sistemi rahatsızlıklarında kullanırlardı. Pliny derki; "Her kim bir yemek kaşığı dolusu mallow yerse o gün ona gelebilecek hastalıklardan kurtulur. "[292]

Marshmallow hala kullanışlı bir aile tıbbi bitkisidir. Onun yatıştırıcı özelliği idrar yolub iltihabı, solunum sistemi gibi rahatsızlıklarda etkili bir iyileştiricidir. Kök, mide asidini düzenler, peptik ülser ve gastrite etkilidir. Ayrıca dışarıdan uygulandığında morarmalara,

[289] http://pfaf.org/database/plants.php?/althaeaofficinalis 06.07.2009 18:00
[290] http://healthline.com/notstandardcontent/marshmallow 07.07.2009 21:00
[291] http://healthline.com/notstandardcontent/marshmallow 07.07.2009 21:00
[292] http://www.diet-and-health.net/Naturopathy/marshmallow.html 05.07.2009 17:30

burkulmalara, kas ağrılarına, böcek sokmalarına, deri şişkinliklerine ve kıymık batmalarının tedavisine karşılık verir.[293]

KULLANILAN KISIMLARI

Bitkinin geneli, özellikle de kökü Demulcent,diuretic,emollient,laxative,odontolgic rahatsızlıklarda etkilidir.

Kök çıban ve apse tedavisinde pomat olarak kullanılabilir.

Yapraklar-çiğ yada pişirilir.

Saksı bitkisi yada inceltici olarak kullanılır.

Diğer bitkilerin yaprakları ile birlikte küçük kısımlar kullanıldığında tadı ve yapısı kabul edilebilir fakat birçok yaprak ile birlikte pişirildiğinde lezzetsiz olur.

Yaprakları çiğ yenilebilir fakat oldukça lifli ve kıllıdır. Buna rağmen tadı hafif ve hoştur.

Kökü-çiğ ya da pişirilir.

Kaynatıp soğanla kızartıldığında kıtlık zamanalarında sık sık yapılan lezzetli bir yemek olduğu söylenir.[294]

Kökü sebze olarak kullanılır.

Piştiğinde kalan bitkinin suyu beze yaparken yumurta beyazı yerine kullanılır. Kökün suyu en etkilisidir. Yumurta beyazına benzer bir uyumu olana kadar kaynayarak yoğunlaşır.

Kurutulmuş kök, dişfırçası ya da diş çıkaran bebeğe çiğnetilerek kullanılır.

Diş etlerindeki acıyı azaltan mekanik bir etkiye sahiptir.

Kozmetikte cildi yumuşatmak için kullanılır.

---

[293] http://en.wikipedia.org/wiki/Althaea_officinalis 04.07.2009 20:45
[294] http://www.diet-and-health.net/Naturopathy/marshmallow.html 05.07.2009 17:30

KULLANIM VE UYARI

Aşağıdaki kullanımlar geleneklere, bilimsel teorilere ya da sınırlı araştırmalara dayalıdır. İnsanlar üzerinde doğrudan denenmemiş, güvenilirliği ve etkileri her zaman kanıtlanmamıştır. Bu durumlardan bazıları ciddi sonuçlara yol açabilir ve kaliteli sağlık uzmanınca değerlendirilmelidir.[295]

Deri şişkinliği durumlarında;5–10 gram marshmalloe merhem ya da kreme eklenmeli ya da %5 pudra haline getirilmiş, ufalanmış yaprak günde 3 kez cilde uygulanmalı.

Ağızdan, günlük 5gram yaprak ya da 6 gram kök alınması önerilir.

Oral ya da pharngeal; iki çay kaşığı doğranmış kök bir bardak soğuk suya koyulur,2saat bekletilir ve gargara yapılır.[296]

KAYNAKLAR

1) http://www.diet-and-health.net/Naturopathy/marshmallow.html
2) http://en.wikipedia.org/wiki/Althaea_officinalis
3) http://sifalibitki.hekimce.com/bitki=althaea%20officinalis
4) http://healthline.com/notstandardcontent/marshmallow
5) http://pfaf.org/database/plants.php?/althaeaofficinalis

[295] http://healthline.com/notstandardcontent/marshmallow 07.07.2009 21:00
[296] http://sifalibitki.hekimce.com/bitki=althaea%20officinalis 05.07.2009 18:15

KEÇİ BOYNUZU

Latince:Ceratonia Siliqua
İngilizce:Carob
Türkçe:Keçi boynuzu

Keçiboynuzu (*Ceratonia siliqua*) diğer adıyla "harnup",baklagiller familyasından olup Akdeniz ikliminin hüküm sürdüğü yerlerde doğal olarak yetişen ve baklaları (meyveleri) yenen her zaman üzerinde yaprakları olan çalı ya da ağaç formunda olan bir bitkidir.Dağlarda kendiliğinden ya da fidanı dikilerek yetişen, uzun ömürlü ve boyu 10 m. kadar olan maki türü bir ağaçtır. Sert ve koyu yeşil yapraklıdır. Yaprakları, karşılıklı dizilmiş bileşik yapraklardır.Çiçekleri; 6-12 cm. uzunluğunda olup açık yeşilimsi kırmızı, küçük ve çok sayıdadır. Ağacın meyveleri (legümen) ise 15-20 cm. kadar olabilen ve ilk zamanlar yeşil ama olgunlaştığında kahverengileşmektedir. Ağaç meyvesinin mezokarpı (orta tabakası), taze iken yumuşak ve tatlıdır. Her bir meyvenin (bakla) içerisinde on beş kadar sert kabuklu yassı tohumları bulunur. [297]

Akdeniz kıyılarında, Kıbrıs adası, Libya ve ABD'nin Kalifornia bölgesinde bulunur. Türkiye'de Antalya'nın Alanya, Manavgat, Gazipaşa ilçeleri ile Mersin'nin Anamur, Bozyazı, Aydıncık, Gülnar ve Silifke ilçeleri ile Muğla'nın Marmaris ve Datça ilçeleri dolaylarında küçük veya büyük gruplar halinde yetişmektedir.[298]

Keçiboynuzu meyveleri öksürük ilaçlarında kullanılır. Çiğneme tütününe tat vermek için katılır. Keçiboynuzu meyvesinden pekmez de yapılır. Tohumlarından elde edilen balsam, tekstil endüstrisinde apreleme için kullanılır. Ayrıca çikolata imalatında tatlandırıcı olarak da kullanılmaktadır. Afrodizyak özelliğiyle cinsel gücü artırdığına da inanılmaktadır. Lokman Hekim, günlerden birinde Anadolu'nun güneyindeki insanların dertleriyle ilgilenmek üzere yola çıkar. Toros Dağları'ndan aşağıya inip Akdeniz'e doğru ilerlerken limon ağaçlarını görür.

[297] http://tr.wikipedia.org/wiki/Ke%C3%A7iboynuzu 23.45 29.08.2009
[298] http://tr.wikipedia.org/wiki/Ke%C3%A7iboynuzu 07.12 29.08.2009

Orada yaşayan insanların daha sağlıklı olabileceğini düşünerek ilerlerken yolunun sağının solunun keçiboynuzu ağaçlarıyla örtülü olduğunu görür. Orada durup anındakilere "Buranın insanlarının bana ihtiyacı olmaz." deyip geri döner.[299]

Faydaları:[300]
Kolestrol içermez.
Kafein yoktur.
Ca'sı boldur; süte oranla yaklaşık 3 kat.
A, B ve E vitaminleriyle P (fosfor) içerir.
Vücuda yiyecekler aracılığıyla giren radyasyonu dışarı atar.
Yüksek oranda çinko içerir.

450 ML kaynamış ve ocaktan alınmış suda 7 tane ezilmiş keçiboynuzunu 15–20 dk bekletip günde 1 su bardağı içmek testestoron seviyesini arttırır. En büyük faydası astım hastalığınadır. Nefes darlığına birebirdir Yeryüzünün en eski bitkilerinden olup anavatanı olarak Güney Anadolu, Suriye, Kıbrıs, Yunanistan, İspanya, Fas, Tunus, Cezayir, Filistin ve Libya olup memleketimizde, Antalya, Mersin, Silifke, Datça dolaylarında yaklaşık 500km2'lik sahil şeridinde doğal olarak yetişmektedir.

Keçiboynuzu, yetişmeye başladığı ilk 15 yıl meyve vermeyen bir bitkidir.
Meyveleri ilk başlarda yeşil olup, olgunlaştıkça kahverengileşen
ve tam olgunlaşınca parlak kahverengi renk alır.

Keçiboynuzunun en büyük özelliği nefes darlığına karşı oldukça etkili olmasıdır.
Keçiboynuzunun nefes darlığına karşı etkili olan etkin maddesi
hemen hemen başka hiçbir bitkide bulunmamaktadır.
Bu etkin madde aynı zamanda bazı alerjik astım rahatsızlıklarında öylesine etkilidir ki; derhal sonuç almak mümkün olabilmektedir. Ayrıca alerjinin neden olduğu nefes darlığı problemlerinde büyük bir başarıyla uygulanabilir.

Keçiboynuzunun içerdiği gallik asit insan sağlığı üzerinde öylesine çok yönlü özellikleri olan bir maddedir ki, bu özelliklerinden bazıları aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.[301]

[299] http://tr.wikipedia.org/wiki/Ke%C3%A7iboynuzu 09.14 29.08.2009
[300] http://finance.groups.yahoo.com/group/ticari_talepler/message/1548 01.27 29.08.2009
[301] http://finance.groups.yahoo.com/group/ticari_talepler/message/1548 01.27 28.09.2009

Analgesic Ağrı kesici

Antiallergenic Alerjiye karşı

Antiasthmatic Astıma karşı

Antibacterial Bakteri yok edici

Antibronchitic Bronşite karşı

Anticancer Kansere karşı

Antihepatotoxic Karaciğeri toksinden arındırıcı

Antioksidant Serbest radikalleri yok edici

Immunostimulant Bağışıklık sistemini güçlendirici

Antiviral Mikroplara karşı

Antiseptic Antiseptik

Cancer-preventive Kansere karşı koruyucu

KAYNAKÇA

http://en.wikipedia.org/wiki/Carob_tree 23.15 29.08.2009
http://en.wikipedia.org/wiki/Carob_tree 23.15 29.08.2009
http://en.wikipedia.org/wiki/Carob_tree 09.19 29.08.2009
http://www.sciencedirect.com/science?_ob=articleURL_udi 13.45 29.08.2009
http://www.sciencedirect.com/science?_ob=articleURL_udi 18:46 29.08.2009
http://en.wikipedia.org/wiki/Carob_tree 16.15 29.08.2009
http://en.wikipedia.org/wiki/Carob_tree 17.30 29.08.2009
http://en.wikipedia.org/wiki/Carob_tree 20.15 29.08.2009

HİNDİBA

Cichorium Intybus
Chicory
Hindiba

TARİHİ KULLANIMI

Hindiba Avrupa, Hindistan ve Mısır'a özgü, uzun yıllardır var olan bir bitkidir. Bu bitki 19. yüz yılın sonlarında Birleşmiş Milletlere tanıtılmıştır. Avrupalılar ve Amerika'ya ilk yerleşenler hindibanın kökünü toplayıp kahve olarak kullanmışlardır.

Hindiba Mısır'da Firavunlar döneminden beri bilinmekte ve Yunanlı hekim Dioskorides hindibadan sindirim sistemini güçlendirici olarak bahsetmektedir. Hekim Galien ise göz hastalıklarına ve zehirlenmelerine karşı korunmak için hindibanın kullanıldığını söylemiştir[302].

DOĞAL ORTAMI VE TARIMI

Hindiba en iyi yetiştiği yerler açık alanlar, yol kenarları ve çorak alanlardır. İstanbul ve hemen hemen tüm Anadolu'da görülmektedir. Akdeniz kökenli bir bitkidir. Tüm dünyada görülür. Özellikle Fransa, Belçika ve Hollanda'da yetiştirilir.

Yetiştirilmesi kolay bir bitkidir. Aslında hiç bakım olmaksızın yetişir. Hindibanın bu özelliğinden dolayı onu kolay yayılan bir bitki olarak kabul edebiliriz.

Hindibanın mavi çiçekleri genellikle yol kenarlarında görülür. Bu çiçekler sabahları erkenden açılır ve gece kapanır. Genç bitkiler de sık sık sulama gerekir.

Bu bitki ılıman iklimlerde tohum olarak yetişir ve geniş ölçüde Kuzey Avrupa'da yetişir. İki tip hindiba vardır. Biri BRUNSWICK, diğeri ise MAGDEBURG… Brunswick'ın oldukça keskin yaprakları vardır ve genellikle yatay olarak yayılır.

---

[302] KOÇ, Hüseyin, Bitkilerle Sağlıklı Yaşam, Ankara, 2002, p: 193

Magdeburg ise bölünmemiş yaprakları vardır ve dik olarak büyür. Hindibanın temmuzdan eylüle kadar açan mavi çiçekleri vardır[303].

BİLEŞENLERİ

Hindibanın kökleri inülin ve glikozit, yaprakları inülin içerir.Hindiba vitamince zengindir. Yapraklarında B grubuna ait riboflavin, thiamin, nikotinik asit ve %5-175 mg kadar C vitamini ve köklerinde tanen, reçine, pektin, kolin, levülin, levüloz manan vb. bulunur.

Yapılan analizlerde, hindibanın köklerinde %40-%50 oranında inülin, acı ve katranlı maddeler, kolin, muhtelif asitler, %93-120 mg C vitamini, K vitamini içerdiği tespit edilmiştir. Sütünde acı maddeler (lactusin, laktukopikrin, taraksesterol) vardır. Çiçeklerinde sikorin glikozidi bulunur[304].

GELENEKSEL VE GÜNCEL KULLANIMI

Hindiba iştah kaybında ve sarılıkta, içten alınarak kullanılır. O, gut hastalığı ve romatizmanın tedavisinde de etkilidir. Bundan başka hindibanın yaprakları deri iltihapları ve kabarmalarını hafifletmek için dıştan uygulanarak da kullanılabilir[305].

VÜCUDA ETKİLERİ

Hindiba gut hastalığı, deri yangısının tedavisi için tıbbi bir bitki olarak sık sık tavsiye edilir. Kuvvet verici bir ilaç olarak da düşünülmektedir. Ve bu bitki karaciğer böbrek ve dalak hastalıklarını tedavi etmek için kullanılmaktadır. Hindiba kabızlık, ishal kanser ve kalp hastalığım içeren belli sağlık durumları için yararlıdır. İştah açıcı ve hazımsızlık için de kullanılabilir.

Hindiba, orta miktarda alındığında kuvvet verici bir ottur. İdrar boşaltımını arttırır. Ayrıca uyarıcı ve etkili bir müshildir. Bu ot, karaciğerin ve safra kesesinin görevlerine yardım eder. Gözler için çok faydalı olan A vitaminin en zengin kaynaklarında biridir. Dahası bu bitki kansızlık, karaciğer şikayetleri, solunum düzensizliği ve engellenmiş mensurasyon tedavisi için kullanılmaktadır.

---

[303] www.liveandfeel.com/medicinalplants/chicory 18.07.2009 - 19.35
[304] YALÇIN, Ayhan, A dan Z ye Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi, İstanbul 1986, p. 548
[305] Ibid, p. 548

Hindibanın düzenli bir şekilde içilmesi kişinin sağlığına oldukça yararlıdır. Eğer mide asidinden acı çeken pek çok birey kahve içmeyi bırakırsa, hemen hemen bir gece içinde iyi olabilirler. Bu anlamda hindiba düzelmiş sağlığın ikinci bir nedeni olabilir[306].

KULLANILAN KISIMLARI VE ÇÖZÜNÜRLÜĞÜ

Hindibanın taze yaprakları, kökleri ve çiçeklerinden yararlanılır.

Kökleri, sarılık hastalığı, dalak problemleri ve kabızlığı tedavi etmek için kullanılır. Yapraklarının süte benzer özsuyu, safra üretimini ilerletmek için kullanılır. Yaprakları gastrit, iştahsızlık ve sindirim zorlukları için kullanılır. Çiçekleri sarı renkli boya yapmak için; yaprakları da mavi renkli boya yapmak için kullanılır.

Kurutulmuş, kavrulmuş ve öğütülmüş kökleri kahve yapımı için kaynamış suda demlenilebilir. Taze yaprakları, leziz bir ıspanak için kaynatılabilir. Kökleri, yaprakları ve çiçekleri kaynatılarak çay yapılabilir. Bu çay, arı sokmaları ve zehirli sarmaşık gibi deri sinirlenmelinden aynı zamanda soğuk yara, bozuk mideden iç rahatlaması sağlar. Dahası hindibanın yaprakları ve kökleri sebze olarak kullanılabilir[307].

YAPILAN ARAŞTIRMALAR VE KLİNİK TESTLER

Fareler üzerinde yürütülen çalışmalar, hindibadaki inülinin propiyonik fermantasyonu arttırmada çok etkili olduğunu ve bağırsakların kalsiyum miktarını yükselttiğini göstermektedir. Farelerde bağırsaklara ait glikoz absorpsiyonunda bir azalma gözlenmiştir. Saf hindibayı içeren imâlinle beslenen farelerde lipit metabolizmanın geliştirildiği gösterildi. Olası olarak bu etki apsorpsiyon ya da kolestrol sentezindeki değişikliklerden kaynaklanmaktadır. Hindibanın inülin tipli fruktanları kabızlık, bulaşıcı ishal, kanser, kalp hastalığı ve şeker hastalığını içeren pek çok sağlık durumu ve hastalık durumlarına yararlı olacak potansiyele sahiptir[308].

HAZIRLANIŞI, DOZAJI VE UYARILAR

Suyunu sıktığımızda ve rezene suyu ile karıştırdığımız zaman sarılığa iyi gelir. Yaprağı dövüldüğünde ve sivilcelerin üzerine konduğunda ağrısını alır. Kan ve safranın

[306] http://jxb.oxfordjournals.org/cgi/content/full 18.07.2009 - 20.45
[307] BAYTOP, Turhan, Türkiye'nin Tıbbi ve Zehirli Bitkileri, İstanbul 1963, p. 414
[308] http://www.naturalstandard.com 18.07.2009 - 20.50

ateşini düşürür. Göğüsteki balgamı temizler. Sıkılan suyuna zeytinyağı ilave ettiğimiz zaman yılan sokması ve eşek arısı sokmalarına karşı bunu kullanabiliriz. Kökünden elde edilen süt, gözün beyazım parlatır.

Hindiba köklerinden yapılan çay sarılık, karaciğer hastalıkları, sıtma, solunum yollarının iltihaplanmaları, öksürük, egzama, böbrek rahatsızlıkları, mide ağrısı ve mide ülserlerinin tedavisinde kullanılır. Bu çay, iştah açıcı olduğundan hazım düzenini ayarlar ve hazmı kolaylaştırır[309].

DOZAJI

Hindibanın dozajını belirten yayımlanmış son bir klinik kanıt yok. Klasik kullanımlarda, bitkinin tipik dozajı, günlük 3/5 gr'dır[310].

UYARILAR

Temas halinde deri yangısı ve çeşitli alerjiler olduğu rapor edilmiştir. Öz tohumla beslenen dişi farelerde, kayda değer gebeliği önleyici etkinlik gözlenmiştir. Safrataşı durumunda, hindibayı almadan önce bir hekimle görüşülmesi gerekir[311]

KAYNAKÇA

1. KOÇ, Hüseyin, Bitkilerle Sağlıklı Yaşam, Ankara, 2002
2. www.liveandfeel.com/medicinalplants/chicory
3. YALÇIN, Ayhan, A dan Z ye Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi, İstanbul 1986
4. http://jxb.oxfordjournals.org/cgi/content/full
5. BAYTOP, Turhan, Türkiye'nin Tıbbi ve Zehirli Bitkileri, İstanbul 1963
6. http://www.naturalstandard.com
7. www.articlesbase.com/alternative-medicine-articles/chicory

[309] BAYTOP, Turhan, Türkiye'nin Tıbbi ve Zehirli Bitkileri, İstanbul 1963, p. 415
[310] Ibid, p. 415
[311] www.articlesbase.com/alternative-medicine-articles/chicory 18.07.2009 - 20.55

ÇİRETA

Latince: Swertia Chirata
İngilizce: Chiretta
Türkçe: Çireta

KISA TARİHİ

Bu bitki 1829 da Britanya da ortaya çıktı ve 1839 da Edinburg pharmacopesına kabul edildi. [312]

Gentianaceae ailesinden swertia çireta Ayurvedik ilacında ana bitkilerden birisidir. Ancak batılı aktarlar tarafından nispeten nadiren kullanılır. Hindistan, Nepal ve diğer asya ülkelerindeki geniş kullanımı ve sağlık açısından yararlarına bakılırsa, bu bitki gerekli olursa ek halk ilacı seçimi olarak bilinmeye değerdir.

Gentianaceae ailesinin bir üyesi olan swertia çireta sık sık Gentiana çihirayita, Hindistan gentian, Ophelia çireta veya sadece çireta olarak adlandırılır. [313]

YETİŞTİĞİ YER / TARIMI

1.2OO-1.3OO metrelerde Himalayalar'ın ılık kesimlerinde Kaşmir'den Bhuton'a ve Mangalayadaki Kahasi tepelerinde 1.200-1.500 metrelerde bulunur.

Nepal ve Hindistan'ın kuzeyinde Himalayalar'ın yerli bir bitkisidir. Yıllık büyümesi 1 metredir. Çinte barları tek saplıdır.

Soluk yeşilli hafif mor çiçekli yapraklı bitkinin üs bölümleri, yazın bitki çicek açtığında hasat edilir. Humus ve karbon bakımından zengin toprakları tercih eder. Diğer toprak tiplerinde de yetişebilir.

Bitki açık arazide ya da kısmen gölgeli yerlerde rutubetli, nemli, yerlerde iyi yetişir. Bitki, serin sıcak iklimleri sever. Yabani şekilde yetiştirildiği için nadir tarımı yapılır. [314]

---

[312] http://www.botanical.com/botanical/c/mgmh/c/chirat64.htm/ 17.07.2009 23:53
[313] http://www.chinese-herbs.org/chiretta/ 17.07.2009 19:40

İÇİNDEKİ KİMYASAL MADDELER

Bu bitki, alkol asidi, flavonoids ve gluk asit içerir. Bu ilaç kurutulmus bitkiden elde edilir. Çireta iki sarı acı glucoasid, çirete, iki sarı kristal ,phenols, doğal sarı kristal bileşim ve yeni xantere, swerchin, çerdiği bildirilir. Amarogentin, bilinen en acı maddelerdendir. [315]

Diğer öğretici, iridoids, margiforin ve c-gluflavanas gibi moleküller içerir.

Bitki, iki yerde bileşen içerir. Apholic asit ve çireta içerir. Daha büyük oranlarda ve alanlarda hidrolic asit, chitatganin ve ophelic asit meydana getirir. Fakat şeker değil, ne ophelivc asit ne de çirado kristallerde elde edilir. [316]

BİTKİ HANGİ HASTALIKLARA İYİ GELİYOR?

Bu bitki aralıklı ateşlenmeler, deri hastalıkları, bağırsak kurtları, astım bronşit, deri yanmaları ve bağırsakları düzenlemede etkili mükemmel bir ilaçtır.

İştah ve sindirim gelişimi, gastrit ve tükürük sularını uyarma, safra sarkması, bulantı ve şişliği azaltmada, kabızlıkla savaşta, hatta hıçkırıkta çireta aktiftir. [317]

Kusmayı durdurur, kandaki kan şekerini dengeler.

Kansızlık, kusma sıtma, bronşit, hepatit ve romatizmayı çireta bitkisinin başarılı bir şekilde tedavi ettiği rapor edilmiştir.

Çireta hazmı kolaylaştırır ve diyabet hastaları için kullanışlı olan kan şekerinin normalleşmesine yardım eder. Çalışmalar göstermiştir ki bu bitki hypoglycemia riski olan şeker riskini düşürür.

Bitkinin keskinliği, bulantı, şişkinlik, hazımsızlık ve hıçkırığı durdurmaya yardım eden tükürük ve gastrit suyunu uyarır. Bitki ayrıca ateş ve parazitlerin vücuttan atılmasına yardım eder. Kalp, gözler, ciger için kuvvetlendiricidir. Siyatik, öksürük, idrar, darlık, melankoligi rahatlatması için kullanılır.

---

[314] http://www.herbs2000.com/herbs/herbs -chiretta.htm/ 17.07.2009 20:09
[315] http://www.botanical.com/botanical/mgmh/c/chiret64.htm/ 17.07.2009 19:30
[316] http://www.henriettesherbal.com/eclectic/bpc1911/swertia.htm/ 17.07.2009 19:30
[317] http://www.chinese-herbs.org/chiretta/ 17.07.2009 19:09

Çireta salgın boyunca sıtmayı ölçücü olarak kullanılır, uzun hastalıktan sonra nekahat dönemindeki hastalara kuvvetlendirici olarak verilir. Kan arıtıcıdır ve edemayı korur.

Bu bitki hisleri krizi veya çırpınma anında sakinleştirici olarak kullanılır. Ayrıca ülserin yoğunluğunu azaltmada etkilidir. Antimikrobiyaldir. Çalışmalar bize önermektedir ki kanserle savaşta bu ilaç sürekli kullanmak kanser hücresini azaltmaktadır. Yanmalı, kaşıntılı deri hastalıkları bu ilaçla iyileşmektedir. [318]

KLİNİK ARAŞTIRMALAR

Yüksek kan şekeri seviyeli hayvanların çireta tedevisinden sonra kan şekerinin düştüğü görülmektedir. Ancak hayvanlar eğer düşük kan şekeriyle başlarlarsa tedaviden sonra şeker seviyesinde azalma göstermez. Bu çiretanın yüksek dozdanhypoglycemia riski olmaksızın kan şekeri seviyesinin kontrolünde kullanışlı olabileceğini önermektedir.

Başka hayvan çalışmaları çiretanın kan şekeri kontrolünde daha etkili olduğunu göstermektedir. [319]

GELENEKSEL VE GÜNÜMÜZDEKİ KULLANIMI

Hindistan pazarlarında çireta İngiltereye göre daha çok kullanılır. Çirettaların arasında en çok kullanılan Augutifalia tepesindeki çiretadır. O oyukluğu, özsüzlüğü ve kare sapıyla kolayca tanınabilir.

Dünya yiyecek programı ve yeral NGO lar Nepalli köylülerin gelirlerine ek olsun diye bitki yetiştirmelerine yardım ediyorlar. Özellikle ilaç kalitesiyle bilinen ve Hindistan gibi güney asya ülkelerine ihraç edilen çireta bitkisini yetiştiriyorlar.Bitki cildi ve ateşli hastalıklar, astım bronşit için kullanılıyor. Ağrıları dindirme, bağırsakları düzenleme ve hıçkırığı geçirme için de kullanılır. [320]

KULLANILAN KISIMLARI

[318] http://www.digherbs.com/chiretta.html 17.07.2009 20:57
[319] http://www.herbs2000.com/herbs/herbs- chiretta.htm/ 17.07.2009 20:58
[320] http://www.digherbs.com/chiretta.htm/ 17.07.2009 21:18

Yaprakları ve bitkinin tümü kullanılabilir. Bitkinin tümü tıbbi nitelikte kullanılır. Özellikle kökleri en güçlü kısmıdır. [321]

BİTKİNİN HAZIRLANIŞI VE DOZAJI

Acılığından dolayı çireta sindirimi kolaylaştırmak için haşlama olarak kullanılmasına rağmen genellikle tentür olarak alınır. Yaygın dozajı hergün 2-5 ml tentür arasında alınır. Kapsül olarak her sabah aç karına 500 mlgramlık 1 veya 2 kapsül alınmalıdır. [322]

ÇÖZÜLMESİ

Su ve alkolle çözülür. [323]

UYARILAR

Gerçek çireta sarımsı bir öze sahiptir.Aşırı acıdır ve kokusu yoktur.Aşırı miktarda alınması mide rahatsızlığına sebep olur. Çirettadan gastrit ve ülseri olanlar kaçınmalıdır.Bu bitki pposedürüne göre alındığında güvenlidir.Bu bitkinin ilacını kullanma kaliteli bir doktorun gözetiminde olmalıdır. [324]

KAYNAKLAR

1. http://www.botanical.com/botanical/c/mgmh/c/chirat64.htm/
2. http://www.chinese-herbs.org/chiretta/
3. http://www.herbs2000.com/herbs/herbs -chiretta.htm/
4. http://www.botanical.com/botanical/mgmh/c/chiret64.htm/
5. http://www.henriettesherbal.com/eclectic/bpc1911/swertia.htm/
6. http://www.chinese-herbs.org/chiretta/
7. http://www.digherbs.com/chiretta.html
8. http://www.herbs2000.com/herbs/herbs- chiretta.htm/
9. http://www.digherbs.com/chiretta.htm/
10. http://www.chines-herbs.org/chiretta/
11. http://www.digherb.com/chiretta.htm/
12. http://www.chines-herbs.org/chiretta/

[321] http://www.chines-herbs.org/chiretta/ 17.07.2009 19:47
[322] http://www.digherb.com/chiretta.htm/ 17.07.2009 20:28
[323] http://www.chines-herbs.org/chiretta/ 17.07.2009 19:47
[324] http://www.digherb.com/chiretta.htm/ 17.07.2009 20:28

KEDİ NANESİ

Latince İsmi:Nepeta Cataria
İngilizce İsmi:Catnip
Türkçe İsmi:Kedi nanesi

TARİHÇE

Kedinanesi adını (gayri resmi bir dil) kedilerin bu bitkiye olan düşkünlüğünden alır. Kediler neden bu kadar büyük ölçüde bu bitkiden keyif alır? Çünkü bu bitki kedilerin hoş bir biçimde pheromonic reseptörlerini uyarır.

Kedinanesi, ayrıca 250 çeşit türü olan lamiaceae ailesinin çiçekli bitkisi nepeta olarak da bilinir.

Tarih boyunca, bu ot insanlarda yatıştırıcı bir etki üretmek için kullanılmıştır. Avrupa'dan Çine catnip en az 2000 yıldır ilaç olarak kullanılmaktadır. Çay olarak, en hoşu, nane-limon buharı soğuk algınlığı ve öksürük, göğüs tıkanıklığı gevşeme ve balgam giderici olarak kabul edildi. Eski bitki bilimciler aynı zamanda ter atma yeteneğini ateşi düşürmek için geleneksel bir tedavi olarak övdü.

Catnip çayı Çin çayla tanışmadan önce İngiltere de düzenli bir içecekti. Birçok diğer koşullarda (kanser, diş ağrısı, nasır, kurdeşen) geleneksel bitkibilimciler tarafından catniple tedavi yapılmıştır.

Catnipin ayrıca, sakinleştirici, yatıştırıcı, sindirime yardımcı, adet düzenleyici, adet krampları ve gaz tedavisi olarak uzun bir tarihi vardır. Eşit parçalarda safran ve catnip suçiçeği ve al ateşi için tavsiye edilir. Yaprakları diş ağrısı için çiğnenir, astım ve bronşit tedavisinde içilerek kullanılır. Kolonistler catnipi kuzey Amerika içine tanıttı. Şimdi Avrupa kıtasında yetişir Kızılderililer bu ota alıştı ve bunu hazımsızlık ve bebekkolik için ve içecek olarak kullandılar. Catnip bir ilaç, gıda, bahçe tesisi ve diğer amaçlar için kullanılan bir geçmişe sahiptir.

Esansı doğal bir böcek ilacı olarak kullanılabilir yaprakları soslar, çorbalar ve yemeklere lezzet eklemek için kullanılır.[325]

YETİŞTİRME ORTAMI VE TARIMI

Catnip Orta ve Kuzey Illinois de yaygın bir bitkidir, ancak Güney Illinois de pek çok alanda nadiren veya hiç bulunmaz. Kalkerli çorak arazi dâhil, açık ormanlık, çiroz çayırlar, otlaklar, çakıllı demir yolu alanları boyunca ve çeşitli atık alanları çevresinde yetişir, bazen bu bitki bitkisel bahçelerde yetiştirilir. Genellikle rahatsız alanlarda bulunur, ama bazen kirecin toprak yüzeyine yakın olduğu doğal alanları işgal eder. Bu türle ilk olarak avrsayada tanışıldı..

Bu, genellikle tam veya kısmi güneş, kuru veya nemli ortamlarda yetişebilen uyumlu bir bitkidir. Ph değeri ortalamadan yüksek limey toprak tercih edilir, ancak sıradan bahçe toprağında da yetişir. Bu bitkinin olgun boyutu güçlü nem ve toprak verimliğinden etkilenir. Nane ailesinin pek çok üyesine göre kuraklığa daha dayanıklıdır.[326]

Güneşli bir konumda hafif kumlu topraklarda kolayca yetiştirilir. Eğer drenaj çok iyi ise ağır topraklarda başarılı olur. Bu bitki -25c ye kadar dayanabilir. Catmint pek çok kediyi heyecanlandırabilecek dayanılmaz bir koku yayar. Bu kokunun bazı kedi hormonlarıyla aynı olduğu söylenir ve erkek kedilerde daha fazla etilidir. Tek bir kedi oldukça geniş bir alanı bile tamamen yok edebilir, küçük bitkilerin iyice büyüyene kadar korumaya ihtiyacı olabilir. Bazen bitki bahçelerinde büyür, çeşitli isim farklılıkları vardır. ‘Citriodora ‘ limon kokulu yaprakları insanlarda kedilerde olduğundan daha fazla etkilidir. Eğer bitki çiçekliyken sağlam kesilirse yapraklarındaki ikinci tohum elde edilir. Bu cinsin üyelerin başı nadiren tavşanların ve geyiklerin otlamalarıyla beladadır. Catmint bahçede yetiştirmek için iyi bir arkadaştır. Lahana zararlılarını, aphis(özellikle şeftali aphisi),pire böcekleri, salatalık böcekleri, kabak böcekleri ve karıncaları püskürttüğü söylenir. Çiçekleri arılar için çok caziptir.

Yaz boyunca herhangi bir zamanda taze yapraklar toplanır ancak eğer bitkiyi çiçeklenmeden önce toplarsanız daha hafif bir tadı olacaktır. Yaprakları sabah çiğ

[325] www.a1b2c3.com/drugs/var/028.html 12.07.2009 23.05
[326] www.mountainvalleygrowers.com./nepetacatria.html 12.07.2009 22.30

buharlaştıktan sonra toplayın. Kuru kedinanesi için, bütün gövdeyi, çiçekli baş ve körpe yapraklar dahil olmak üzere hasat edin. Kesilen saplar yerden 5 cm yüksekliğinde ve başağı gölge bir yere asılır.

Kuruduğu zaman, yaprakları şeritler halinde çıkarın, ufalayın ve günışığı geçirmez kavanozlarda saklayın.

Kedinanesi ülkemizde İstanbul genelinde oldukça yaygın alanlarda yetiştirilmekteydi ve ancak şimdilerde otlaklarda, atık yerlerde, yol kenarlarında, ormanlarda, açık ormanlarda ve binaların etrafında var olmaya başladığı için taşrada tarımından kaçınılmaktadır.[327]

İÇERİĞİ VE KİMYASAL MADDELERİ

Catnip uçucu yağlar, steroller, asitler ve tanenler içerir. Önemli bileşenleri nepelactone, nepetalic asit, nepetalik anhidrit, a ve b- caryophyllene ve valeric asittir.(simon ve ark içerir.).Nepelactone % 70-99 oranında catnip için gerekli olan yağdır. Esas kedileri çeken trans, nepelactone cis – izomer, metabolize edilir ve idrarla dışarı atılır. Nepetalic asid.nepelactonun metabolik ürünü,en aktif öğedir, ve kediler 1*1.010 dan 1* 1011 in hava konsantrosyonuna tepki gösterebilirler.

Catnip yaprakları önemli miktarda C ve E vitaminleri içerir aynı zamanda mükemmel bir antioksidandır.[328]

YARARLARI

Catnip geleneksel soğuk ve grip ilaçlarından biridir. Herhangi bir ateşli durumda, özellikle akut bronşitte yararlı bir terleticidir. Catmint herhangi bir mide rahatsızlığı, hazımsızlık, şişkinlik ve kolik kolaylaştırıcıdır. Çocuklarda ishal tedavisi için mükemmel bir çözümdür.

Sinir yatıştırıcı etkisi genellikle rahatlatıcı özellikler ekler.

Catnip tamamen psikoaktiftir ve ilaç kullanmayan pek çok insan catnipi yuttuktan sonra iyi olduklarını hissetmişlerdir. Bu bitki ayrıca orta dereceli

[327] www.catnip.com.au 12.07.2009 22.15
[328] www.altrature.com/galley/catnip.htm 13.07.2009 16.45

uykusuzluk sorunu çeken insanlarda rahatlatıcı bir özelliğe sahiptir. Ancak fazla tüketildiğinde bulantı ve vamitinge neden olabilir.

Catnip sabah bulantılarını bastırmanın yanı sıra düşük ve erken doğumu önlemeye yardımcı olur. Catnip soğuk algınlığı, kızamık, astım, al ateşi, adet sancıları, ishal, şişkinlik, hıçkırık ve boğmaca tedavisinde kullanılır. Yara lapası catnip ve diğer bitkiler ağrıyan diş tedavisi için Özerk dağlarında istihdam edildi.[329]

• Midevidir: Mide rahatsızlıklarını ve sindirim güçlüklerini giderir. Mide ve bağırsak gazlarını söktürür. Mide kramplarını çözer.

• Spazm çözücüdür.

• Çocuklarda diyareyi giderici, mükemmel bir ilaçtır.

• Yatıştırıcıdır. Bedeni rahatlatarak gevşetir.

• Uykusuzluk durumunda kullanılır. Kısa zamanda uyku getirir.

• Geleneksel olarak kullanılagelen soğuk algınlığı ve grip ilaçlarından biridir.

• Güçlü terletici etkisi bulunduğundan bronşit gibi hastalıklarda, ateşlilik durumlarında kullanılır ve kısa sürede beden ateşini düşürür.

Bu etkileri sağlamak için kedinanesinin yaprak ve çiçekleri yaz başı ya da sonbaharın başlarında toplanır. Gölgelik yerde özenle kurutulur. 2 tatlı kaşığı kurumuş bitki karışımı alınıp 1 bardak kaynar suda 10–15 dakika süreyle demlendirilir. Böylece elde edilen infüzyondan günde üç kez birer bardak içilebilir.

• Kedinanesi bitkisinin doku ve damar büzücü etkisi vardır. Çıbanların tedavisinde kullanılır.

• Antiseptik (mikrop kırıcı) etkisi bulunur. Akne tedavisinde etkili olur.

• Şakakta duyumsanan rahatsızlığa ve baş ağrılarına iyi gelir.

Çıban tedavisinde kedinanesinin körpe yaprakları ve çiçekli başağı ezilip yara lapası yapılır. Bu lapa çıbanlara sürülür. Akne, baş ağrısı ve şakakta duyumsanan rahatsızlıklar için yukarıda tarifi verilen infüzyon, ovuşturularak yüze ve şakaklara uygulanır.[330]

[329] www.economicexpert.com/a/nepeta.html 13.07.2009 17.00
[330] www.personalhealthzone.com/.../catnip/html 13.07.2009 17.35

KLİNİK ARAŞTIRMALAR

Catnip kullanımı ile ilgili herhangi bir yan etki ilişkilendirilememiştir. Catnip (özellikle uçucu yağlar) rahim kasılmalarına sebep olabileceği için, hamilelik esnasında kullanılmamalıdır.

Catnipin divretic özellikleri vardır ve idrara çıkma sıklığını ve idrar miktarını artırabilir. Ayrıca bazı bireylerde mide bozulmasına neden olabilir.

Catnipin yatıştırıcı etkisi nedeniyle, bireyler ot alarak araç ve işletim makineleri kullanırken dikkatli olmalıdırlar.[331]

GELENEKSEL KULLANIMI

Catnip belirgin antiflatulenttir ve mideye yerleşir, genellikle kolik durumlarda kullanılır. Bebeklerde gaz ve kolik semptomlarını rahatlatmak için çok zayıf çayı verilebilir. Özellikle baş ağrısı ve sindirim problemleri il ilgili tedavide faydalıdır. Güçlü bir ter söktürücü olduğu için ateş düşürmekte faydalıdır. Ayrıca öksürük, soğuk algınlığı, küçük ishal tedavisi, kas ve adet kramplarını tedavi eder ve hamamböceklerini püskürtür. Nazik ve hoşça tatmak yeterlidir, özellikle elderflowers la kombine edildiği zaman, çocuklar bile seve seve kabul ederler.[332]

Yapraklarında hafif bir antibiyotik etkisi vardır. Bu yüzden, onları ezip küçük yaralara koymak ve sargıdan önce sürtmek yarayı enfeksiyondan koruyabilir ve iyileşmesine ön ayak olur. Ayrıca iyi bir yara lapası olurlar. Catnip bazen bonesetle karıştırılır, civanperçemi, acı ya da soğuk algınlığında tedavi olarak kullanılır.

Esans yağları aromaterapide kullanılır. Banyo suyuna birkaç damla eklemenin ya da sulandırılmış yağla masaj yapmanın vücuda yatıştırıcı bir etkisi vardır. Kurutulmuş yaprakları da bir yastık kılıfı içine uyku getirmek amacıyla yastık yapmak için kullanılabilir.

Catnip en sık çay veya infüzyon olarak alınır. Ot, çay poşetleri içinde veya açık, kurutulmuş bir biçimde satın alınabilir. Çay poşeti infüzyonu paket talimatına

[331] www.resonalhealthzone.com/.../catnip/html 13.07.2009 18.28
[332] www.chemistry.about.com/b/2003/07/12/the-many-uses/html 13.07.2009 17.03

göre hazırlanabilir. Bitki kurutulmuş formunda hazırlanacağında 10 çay kaşığı catnip bir parça kumaş veya tülbende konur, demlik olarak veya açık olarak 1 litre kaynar suyun içine daldırın. 10 dakika kapalı bir kapta demlendirdikten sonra içmeden önce süzünüz. Bitkinin içindeki uçucu yağların buharlaşma yoluyla kaçmasına engel olmak için kapalı bir kapta demlenmelidir.

İkinci infüzyon metodu ise açık olarak satın aldığınız catnipi soğuk suyla karıştırıp karışımı kapaklı bir tencere veya cezvenin içine koymak ve sonra içmeden önce karışımı süzmektir.

Günde iki veya üç fincan catnip çayı tüketilebilir. Kalan infüzyon ağzı sıkı kapatılmış bir şişede bakteri ve diğer mikroorganizmaları önlemek için buzdolabında muhafaza edilmelidir.[333]

KULLANILAN KISIMLARI

Hem çiçekli kısımları hem de bitkinin yaprakları tıbbi amaç için kullanılır. Yaprakları ve çiçekleri demlemek için kullanılır[334].

UYARILAR

Her ne kadar ayrıntılı güvenli çalışmalar yapılmasa da kedinanesi çayı genellikle güvenlidir. Bununla birlikte kedinanesi geleneksel bir rahim uyarıcı olarak kullanıldığı için hamile kadınlar bu bitkiden uzak durmalıdırlar. Böbrek hastası bireylerde ve küçük çocuklarda güvenilirliği henüz kanıtlanmadı.[335]

KAYNAKÇA

[1] www.a1b2c3.com/drugs/var/028.html
[2] www.mountainvalleygrowers.com./nepetacatria.html
[3] www.catnip.com.au
[4] www.altrature.com/galley/catnip.htm
[5] www.economicexpert.com/a/nepeta.html
[6] www.personalhealthzone.com/.../catnip/html
[7] www.personalhealthzone.com/.../catnip/html
[8] www.chemistry.about.com/b/2003/07/12/the-many-uses/html
[9] www.herbs2000.com/herbs/herbs/catnip.html
[10] http://www.avilionorder.com/?p=533

[333] www.herbs2000.com/herbs/herbs/catnip.html 13.07.2009 19.27
[334] http://www.altnature.com/gallery/catnip.htm 13.07.2009 20.05
[335] http://www.avilionorder.com/?p=533 13.07.2009 20.23

DEREOTU

- Anethum Graveolens
- Dill
- Dereotu
- Tarhanaotu
- Tereotu
- Turakotu
- Darakotu

KULLANIM TARİHİ

Dereotu güney Rusya ve Akdeniz bölgesinin yerli ve yıllık ürünüdür. İspanya ve Portekiz'de tahıllar arasında ve İtalya'nın kıyısında yetişir. Fakat kuzey Avrupa'da yabani bir tahıl otu olarak seyrek bulunur.

Dereotu yaygın olarak "The Anethon of Dioscorides" şeklinde adlandırılır. Pliny'nin güneylerinde iyi bilinirdi ve sık sık ortaçağlardaki yazarlar tarafından bahsedilirdi. Çok önceki zamanlarda ilaç olarak kullanılırdı.

İsim ilacın özelliklerini ima eden eski Norse kelimesi olan "Dilla"dan, İngiliz bitkilerini önceki popüler isimlerine göre çıkartılır.

Ortaçağda dereotu sihirbazlar tarafından büyücülüğe karşı, onların sözlerinde ve büyülerinde kullanılan baharatlardan biriydi.

YETİŞTİRME ALANI VE YETİŞTİRME

Dereotu Akdeniz bölgesi boyunca vahşi ortamda yetişir ve muhtemelen bu bölgeden elde edilir. Ayrıca dereotu merkez Asya ve güneyinde olduğu kadar Rusya'nın bazı bölgelerinde açık arazilerinde vahşi ortamda da yetiştiği görülür. Dereotu bugünlerde culinary ot olarak birçok ülkede kullanımı için ekilir. Bu ekimin çoğu kuzey Amerika ülkeleri, Almanya ve İngiltere'de olur. Bu ot toprakların farklı çeşitlerinde yetiştirilir ve dereotu bitkileri genellikle organik toprakta yetişir. Buna rağmen bu ot en iyi organik gübre ve çiftlik

gübresinin kullanımıyla gübrelenen, çoğunlukla kumlu ve verimli alanda oluşan, iyi kurutulmuş yerde ve derinde yetiştirilir.

Dereotu ideal olarak ph 5,5'ten 6,5'e sıralanan topraklarda yetişmeye eğimlidir. Böylece o en iyi asitli topraklarda yetişir ve alkaline durumları altında iyi yetişmeyebilir. Dereotu günlük güneş ışığının tamamına iyi bir şekilde maruz kalan bölgelerde en iyi şekilde yetişir. Büyüyen bitkilerin kurak dönemleri sırasında bir düzen temelinde sulanmaya ihtiyacı vardır. Dereotu güçlü rüzgârlar tarafından kolayca zarar görebilir. Bu yüzden dereotunun büyüyen otların güçlü rüzgârlarda korunabileceği bölgelerde yetiştirilmesi gerekir.

Dereotu soğuk iklimlerde iyi yetişir ve yıllık ortalama sıcaklığı serin bölge koşullarında ideal olarak üretilmelidir. Dereotu ekildiği zaman bütün bitkilerin maksimum yetişmesini sağlamak içi 15cm yamalama, yetişen bitkiye yer vermek ve inceltmek için tavsiye edilebilir. [336]

BİLEŞENLERİ

Dereotu bileşenleri %5 uçucu yağ, flavonoids, coumarins, xanthones ve triterpenes içerir.

GELENEKSEL VE GÜNCEL KULLANIMI

Geleneksel olarak dereotunda hazırlanan bitkisel ilaçlar mideyi etkileyen bozuklukların tedavisinde karın bölgesindeki aşırı gazdan kurtulmak için ve sindirim bozukluklarını azaltmak için kullanılır. Dereotunun tedavisi bu rollerde oldukça değerlidir. Bazı bitkiciler böyle problemleri tedavi etmek için dereotunu hala önermektedir.

Dereotundan elde edilen gerekli yağ, ağrılı bağırsak kasılmalarını rahatlatmak için, kas kramplarında ve çocuklardaki karın ağrısını hafifletmede yardımcı tedavi olarak kullanılır. Dereotu kökleri sık sık kötü nefes kokusunu gidermek için çiğnenir. Bu ot yaygın nezle ve grip tedavisinde olduğu kadar kronik öksürüğün tedavisi için de diğer bitkisel tedavilere ek olarak fayda sağlar. Dereotu ayrıca adet sancılarında kullanılır. Bütün emziren anneler dereotu tedavisinde düzenli uygulayarak emen bebeklerinde karın ağrısı olasılığından kaçınabilirler.

Dereotundan elde edilen tedaviler çocuklarda karın bölgesine ait gaz toplanmasının tedavisi için mükemmeldir. Bazen bu duruma eşlik eden karın ağrısını da hafifletir. Emziren

[336] www.botanical.com, 9 Temmuz 2009, 15:30

anneler sütün akışını hızlandıran bitki olarak dereotundan elde edilen tedavilerden faydalanırlar.

TEMEL ETKİLER

- Spazm engelleyici
- Bakteri önleyici
- Aşırı gazı giderici
- Sindirim kolaylaştırıcı
- İdrar söktürücü

KULLANILAN BÖLÜMLERİ VE ÇÖZÜCÜLERİ

- Kökler
- Kurutulmuş olgun meyve
- Kökler

ARAŞTIRMALAR VE KLİNİK TESTLER

Hem dereotu meyvesi hem de dereotunun yağı uyarıcı hoş kokulu ve mideye ait özelliklere sahiptir.Bu özellikler onların tıbbi değerlerini hatırı sayılır derecede önemli yapar.

Dil yağı karışımlarda kullanılır veya şeker üzerine 5 damlalık dozlarla uygulanır.Fakat yaygın olarak evde bazı bebek hatalıkları için çare olan dereotu suyunun hazırlanması en genel kullanımıdır.

- Dereotu mikroplara karşı etkiler sahiptir.
- Dereotu oxidanta karşı etkilere sahiptir.
- Kolesterolü düşürücü etkilerin faydalarına sahip olabilir.
- Testlerde ve araştırmalarda kanser karşıtı etkileri görülür.
- Mideyi koruma etkilerine sahip olduğu iddia edilir.

TEMEL HAZIRLANIŞI VE KULLANIMI, UYARILAR

- Düzenli statüler - GSL – Program
- Kurumuş meyveler – 1-4gr veya aşılanarak

- Damıtılmış dereotu suyu B.P.C. (1949) 2-4ml
- Toplanmış dereotu suyu B.P.C. (1973) 0,2-1ml
- Dil yağı B.P.C. 0,05-2ml

UYARILAR

Dereotunun yan etkilerinin sınırlı olduğu rapor edilir.En yaygın etkisi iltihaptır.[337]

[337] www.innvista.com 9 Temmuz 2009 17:05

KARAAĞAÇ

LATİNCESİ: SAMBUCUS NİGRA
İNGİLİZCESİ:ELDER TREE
TÜRKÇESİ:KARA AĞAÇ

TARİHÇESİ

Bu ağaç insanlar arasında ilaç kutusu olarak adlandırılır ve yıllardır geleneksel halk ilacı olarak kullanılırmıştır.Genel isim sambucus Pliny'nin yazılarından oluşmustur ve Yunanca kelime 'sambuca'dan uyarlanmıstır.

-Yunanlılar bu bitkinin kökünü müshil olarak kullanırlar.

-Eski birçok hindistan kabilesi kara ağaç böğürtlenlerini çay yapımında kullanmışlardır.

-Çingeneler kara ağaç çiçeklerini göz banyosunda kullanmışlardır.

YETİŞME ORTAMI ve YETİŞMESİ

Siyah elder olarak bilinen sambucus nigra , capri foliaceae bitki ailesinin bir üyesidir . Karaağaç Avrupa ,Asya,Kuzey Afrikada bulunur ve Amerikada da iklime alıştırılıyor.Elder hızla birçok bölgede yetişebilir ve hayat enerjisinin sembolu olarak kabul edilir.

Karaağaç her nerede nitrojen içeriğinin yüksek olduğu , toprağın gübre, çöp gibi organik maddeler yüzünden çatladığı her yerde yetişebilir.

İÇİNDEKİ KİMYASALLAR

Böğürtlenlerinde;
-amino asid
-şeker
-vitamin A
-vitamin B
-vitanim C: böğürtlenleri rosehips ve kuş üzümü hariç diğer bitkilerden daha fazla C vitamini içerir.)

YAPRAKLARINDA;

-vitamin C

-potasyum nitrat

-kamış şekeri

HANGİ HASTALIKLARA İYİ GELİYOR

Ağaç kabuğu ve kökleri:

İdrar söktürücü

Katarsiste yol açan

İstiğfar ettirici

Müshil

YAPRAKLARI VE FİLİZLERİ:

İdrar söktürücü

BÖĞÜRTLENLERİ:

İdrar söktürücü

Müshil

ÇİÇEKLERİ:

Balgam söktürücü

Müshil

İdrar söktürücü

Kan durdurucu

GEÇMİŞ ve ŞİMDİKİ İŞLEVİ

Kurutulmuş çiçekleri krem , demleme çay , çiçek suyu , tablet , çay ve boya yapımında kullanılır. Çiçek başları öksürük , soğuk algınlığı ve grip için idealdir .

Çiçeklerden yapılan sıcak çay vücut için genel bir uyarıcı ilaçtır, fakat soğuk hazırlandığında iyi bir müshil ve etkili bir idrar söktürücüdür.

Rahatlatıcı çay ateşi azaltan ılık bir terlemeye sebep olur.

Çiçekleri burunun mukoza zarını ve bogazın ses tonunu yükseltir. Enfeksiyonlara karşı direnci arttırır.Sezon başlangıcından birkaç ay önce alınırsa bu çiçekler saman nezlesi krizlerinin sertliğini azaltabilir.

Elder çiçekleriyle demlenmiş çay direkt cilde uygulanabilir. Taze ya da kurutulmuş yaprakları yara lapası olarak kullanılabilir.

KULLANILAN BÖLÜMLERİ

İlaç olarak kullanılan bölümleri:
Yaprakları
Böğürtlenleri
Çiçekleri
Yaprakları

ÇİÇEKLERİ;
-Kan yapımında
-Zarar görmüş damarların onarımında
-Epilepsi
-Sinir bozukluklarında
-Seker hastalığında
-Obezitede
-Bronşit
-Sinizüt ve vücudun temizlenmesinde kullanılır.

BÖĞÜRTLENLERİ:
-Soğuk algınlığı
-Grip
-Sinir bozukluğu
-Sinir ağrıları
-Çocuklarda müshil olarak ve
-İdrar bölgesi ve sidik torbası iltihaplarını azaltmada kullanılır.

YAPRAKLARI:
-Kabızlık
-İdrar problemleri
-İdrar üretimi artımında
-Böbrek problemlerinde kullanılır.

KULLANIMI VE DOZU

Yetişkinlkerde:

Hastalara yüksek kolestrol için iki haftalığına 5 mililitre elder böğürtlen suyuna eşdeğer % 10 anthocyanes içeren 400 miligram toz halinde kapsüller üç günde bir verilir.

Grip ya da grip benzeri belirtilere müdahale için, 4 çorba kaşığı elderböğürtlenleri aylık 3 günde 1 kullanılabilir.

Krem bazı az miktarda taze kara ağaç çiçekleri alınarak hazırlanır, likit petrol jeliyle karıştırılır ,40 dakika yavaş yavaş kaynatılır , süzülür ve katı bir hale getirilir. Bu krem ellere gece yatmadan hemen önce sürülür.

Çocuklarda:

Karaağaç dozunun iyi bir çalışması ya da bir standartı yoktur. Birçok farklı geleneksel kullanımı vardır. Karaağacın çocuklar için güvenli olduğu tavsiye edilen , ulaşılabilen yeterli miktarda bilimsel bilgisi yoktur.zehirli olduğu rapor edilmiştir ve dikkatli olması tavsiye edilir.

MİNE ÇİÇEĞİ

Kısa Tarihi

Mısırlılar bu bitkinin büyük tanrıça Isis'in gözyaşlarından oluştuğuna inanırlardı. Romalılar bu bitkinin kutsal olduğuna inanıp Venüs'e adamışlar ve bitkinin afrodizyak etkisine saip olduğunu düşünmüşlerdir. Latince ismiyle "Verbena" tanrı için adakta bulunulurken kullanılan bitki anlamına gelmektedir. Yunan papazlar bu bitkiyi düzenlemiş oldukları ayinler sırasında boyunlarına takarlardı. Aynı zamanda Fars Magi bu bitkinin bir kehanet olduğuna inanmıştır. Mine çiçeği, "Anglo Saxons" adı verilen, eski çağlarda yapılan ve kutsal merhemi oluşturan elementlerden bir tanesidir. Celtler içinse bu bitki, suyundan faydalanarak kutsal olduğu ilan edilmiştir. Hatta Hıristiyanlık bu mütevazi ot için bir niş bulur; bunun İsa'nın çarmıha gerildiği tepede yetiştiği ve İsa'nın büyük yaralarını sarmak için kullanılan bir bitki olduğu söyleniyor.

Kullanım Tarihi

Yıllar boyunca, mine çiçeği bitkisi bitki araştırmacılarını olduğu kadar normal insanları da, bu bitkinin tedavisel kullanım alanlarını araştırmaya itti. Bu bilgiye ek olarak da, eski tarihlerde bitkisel tedavi uzmanları bu bitkiyi soğuk algınluğu tedavisinde de kullandı. Sinir sistemi problemleri, yüksek ateş, boğaz ağrıları ve deri enfeksiyonları tedavisinde bu bitki eski zamanlarda çokça kullanılmıştır. Günümüzde bile verbena çayının, çoğu botanik bilimci tarafından -uyarıcı, astringet, idrar söktürücü, terletici gibi özelliklerinden dolayı- tedavilerde kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca bitkinin eski zamanlarda sakinleştirici ve yatıştırıcı etkilerinin olduğu, kasılmalardan dolayı meydana gelen kramp ve kas ağrılarının tedavilerinde kullanıldığı ve afrodizyak etkisi sayesinde cinsel isteği artırdığı düşünülerek kullanıldığı bilinmektedir. Son olaraksa mine çiçeği gergin sinirleri gevşetmekte ve sakinleşmek için kullanılmıştır eski zamanlarda.

Tedavisel kullanımının yanı sıra, mine çiçeği bitkisi, eski Celtic'lerde ayinler sırasında tapınakları süslemek için de kullanılmıştır. Eski romalılar tanrıça Isis'in armağanı olarak adlandırdıkları bitkiyi, genellikle afrodizyak etkisi olduğu için kullanmış ve bu yüzden bu bitkiyi Venüs'e adamışlardır. Amerika'nın keşfiyle beraber avrupadan bu kıtaya taşınan mine çiçeği bitkisi, uzun yıllar nu kıtada yetiştirilmiş. Halen en çok yetiştiği yer ise kuzey amerika civarlarıdır. Kuzey amerikada yetiştirilmeye başlandıktan sonra bitkinin yeni bir etkisi daha ortaya çıkmıştır. Meine çiçeği bitkisi hamile kadınların rahat doğum yapmasını sağlamakta ve doğum sancılarını hafifletmektedir.

Doğal Alan

Mine çiçeği bitkisi, hemen hemen tüm avrupada, Amerika kıtasında,Japonyada ve Tayvanda yetişmektedir. Çimli ve yeşil ortamları seven bitki, yüksekliği 100 ila 1800 metre arasında değişen her yerde yetişebilir. Japonya'da yetiştiği bazı bölgeler şunlardır; Anhui, Fujian, Gansu, Guangdong, Guangxi, Guizhou, Hainan, Hubei, Hunan, Jiangsu, Jiangxi, Shaanxi, Shanxi, Sichuan, Xinjiang, Xizang, Yunnan, Zhejiang. Bunlara ek olarak bitki bazı tarıma uygun olmayan yerlerde bile kendiliğinden yetişmektedir.

Tarım

Çok kolay yetişen bu bitki, ılımlı fakat nem tutan herhangi ortamda rahatlıkla yetişebilmektedir. Çok aşırı özen istemeyen tarımı sayesinde, kendi boyunu aşan yabani otların arasında bile varlığını yıllarca sürdürebilmektedir. Büyüme aşamasındaki bitki kelebeklerin ve pulkanatlılar olarak adlandırılan haşerelerin ilgisini çekmektedir. Tohum ekme işlemi baharın ilk aylarında, seralarda ve sadece tohumu örtecek şekilde yapılmalıdır. Çimlenmenin üç hafta içinde gerçekleşmesi gerekir. Yeterli süre geçtikten sonra fideler yerlerinden çıkarılır ve yazın ilk aylarında toprağa yerleştirilir. Eğer kullanılan tohum kaliteliyse ekim işlemi baharın sonlarına doğru da yapılabilir. Mine çiçeği bitkisini yetiştirirken dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır;

- bitki güneşi gören bir yerde olmalıdır
- 2-3 haftada 1 kez sulanmalıdır.
- Tohumlama işlemine özen gösterilmelidir
- Yetiştirme takvimie riayet edilmelidir
- Hasat işlemi bitkinin bölümlerine göre ayrı ayrı günlerde yapılmalıdır

- İlaçlama işlemi ağır tazyikli makinalarla yapılmamalıdır

Bütün bunların sonrasında ise ürün kullanıma hazır gelecektir. Lakin önemli bir hususta bitkinin yaprakları nemli bırakılmamalı, belki aralıklarla kurulanmalıdır.

Bunları yaptıktan sonra bitki artık kullanıma hazır hale gelir. Kurutulan bitki yıl boyunca kullanılabilir. Fakat dikkat edilmesi gereken husus, bitki derin dondurucuda saklanmalıdır. Bu şekilde sahip olduğu özellikleri kaybetmeyecektir.

Bileşenler ve Kimyasallar

Mine çiçeğinin en çok bilinen ve en karakteristik bileşeni "iridoid glycosides" dir. Aynı zamanda "hastatoside" elementinden de bol miktarda bulunmaktadır. Diğer bazı bitkilerde de bulunan "caffeic acid glycoside verbascoside" mine çiçeğinde de bulunmaktadır. "luteolin 7-diglucuronide" adı verilen bileşen de mine çiçeği bitkisinde bulunmakta ve sakinleştirici etkiyi bu madde göstermektedir. "sterols" ve "littorachalcone" adlı maddeler de mine çiçeği bünyesinde bulunmaktadır. Bu elementleri ve özelliklerini tek tek ele alacak olursak;

- "iridoid glycosides"- ateş düşürücü
- "hastatoside" – cinsel isteği artırıcı
- "caffeic acid glycoside verbascoside"- kuru öksürük giderici
- "luteolin 7-diglucuronide" – sakinleştirici
- "sterols" – idrar söktürücü
- "littorachalcone" – deri enfeksiyonları giderici

gibi özelliklere sahiptirler.

Günümüze gelene kadar birçok botanik bilimci mine çiçeği üzerinde araştırmalar yapmışlardır. Saydıklarımızın haricinde daha onlarca bileşene sahiptir mine çiçeği. Fakat geri kalanlar tedavi için yeterli orana sahip olmadığı için fazla ön plana çıkmamıştır.

Ana Faaliyetleri

Cinsel İstek: hastatoside vücutta testesteron hormonunun seviyesini düzenleyen maddedir. Genellikle kadınlar hormonlarından kaynaklarından sebeplerinden dolayı bu özelliklerinde düşüş yaşarlar. Mine çiçeğinde bulunan hastatoside maddesi bu oranı yükselterek cinsel isteği artırır.

Sinir Sistemi: mine çiçeği sakinleştirici özelliğe sahip olduğu için, insanlarda rahatlamaya ve sinir sistemi tansiyonunun ayarlanmasına yardım eder. Sinir, kızgınlık, yorgunluk ve stresden kaynaklanan semptomları ortadan kaldırır.

Uykusuzluk: bazı kadınlar adet dönemleri sırasında, beyin hücrelerinin fazla aktif olmasından dolayı uykusuzluk problemiyle karşılaşabilirler. Bu gibi durumlarda mine çiçeği kullanımı beyin hücrelerinin rahatlamasına yardımcı olur, uykuyu geliştirir ve gece boyunca etkisini gösterir.

Karaciğer Temizliği: mine çiçeğinin karaciğerde bulunan toxinleri temizlemeye yardımcı olan bileşenler içerdiği söylenmektedir. Ayrıca vucüt içindeki protein ve asit seviyesini dengeleyerek, karaciğerinin işlevini rahatça yapmasını sağlar.

Flavonoids: Flavanoidler, özellikle meyve ve sebzelerde yaygın olarak bulunan fenolik maddelerin (renk maddelerinin) C6-C3-C6 çatısına sahip olanlarına verilen addır. Mine çiçeğinde bulunan flavonoidler, vücudumuzu oksijenin kimyasal reaksiyonlarından koruyan bağışıklık sistemimizi güçlendirmeye yardım eder. Bu sayede hücre hasarlarına ve kansere neden olan hücre büyümelerinin önüne geçilmiş olur.

Klinik Araştırmalar ve Yan Etkiler

- crúba leomhain -Book article from: A Dictionary of Celtic Mythology
- verbena -Book article from: The Concise Oxford Dictionary of English Etymology
- fairy herbs -Book article from: A Dictionary of Celtic Mythology fairy herbs

Yan Etkileri

Bilinen bir yan tesiri yoktur. Sadece hamile kadınların kullanmaması gerekir. Çünkü rahmi etkileyici ve uyarıcıdır. Bu nedenle ceninin düşmesine neden olabilir.

Önceki ve Şimdiki Kullanımı

Daha önce de belirttiğimiz gibi mine çiçeği bitkisi, eski zamanlarda ateş düşürücü, öksürük giderici, idrar söktürücü, cinsel istek artırıcı olarak kullanılmıştır. Ayrıca bir süsleme aracı olarak kullanıldığını da belirtmiştik. Günümüzde bu özellikleri aynı şekilde kullanılmaya devam edilmiştir. Bunlara ek olarak mine çiçeği bitkisi doğum esnasında

sancıları hafifletmek için kullanılır. Uyku düzenleyici özelliği sayesinde şu anda bir çok uyku ilacının ham maddesini mine çiçeği bitkisi oluşturmaktadır.

Günümüzde her ortama kolaylıkla ayak uyduran bu bitki çeşitli şekillerde kullanılmaktadır. Çayından, yaprağından ve yağından elde edilen etkiler sayesinde yukarıda saymış olduğumuz hastalıkların tedavi edildiği gözlenmiştir.

Sera ortamında yetiştirilen mine çiçeği yıl boyunca dondurulmuş bir şekilde saklanabilir. Haftada bir kere tüketilen mine çayı bağışıklık sistemini düzenler, deri kaybını azaltır,cilde canlılık verir, uykuyu düzenler ve insanı zinde tutar.

Kullanılan Bölümleri ve Çözeltisi:

Çiçekleri, yaprakları ve çayı;

- çiçekleri; önce kaynatılır sonra yenir.
- Yaprakları; çay gibi demlenerek içilir.
- Yaprakları; garnitür olarak yenebilir.

Mine çiçeğinin bileşenlerinden daha önce bahsetmiştik. Kullanım dozajından bahsedecek olursak eğer; kuru bitki haliyle günde 3 defa 2-4 gram, sıvı şekilde günde 3 kere 2-4 ml, tentür haliyle günde 3 defa 5-10 ml, çay olarak ise günde 3 defa 1'er fincan şeklinde tüketilmelidir.

Hazırlanışı, Kullanımı ve Uyarılar

Mine çiçeğinin tedavi şekline göre farklı hazırlanış yöntemler vardır. Bunlardan bazıları kaynatılarak, demlenerek, kuru halde yenerek, ezilerek ve yoğrularak kullanımlarıdır. Örneğin boğaz şişliği tedavisinde, bitki önce sert bir zeminde iyice ezilir, sonra yoğrulur ve daha sonra ılık suya batırılarak tedavi edilecek bölgeye bir bez yardımıyla sarılır.

Daha önce de değindiğimiz gibi, mine çiçeği bitkisinin hamile kadınların kullanımı dışında herhangi bir yan etkisi yoktur. Doğal bir bitki olma özelliği de keza bunu gerektirir.

REYHAN

TARİHİ

Hint mitolojisinde bitkinin,dokunulduğu zaman bütün günahların kökünü kazıdığına ve vücudu arındırdığına inanılır. Çoğunlukla doğal ortamının dışında da yetişir ve her gün ona tapılır. Ölümün Tanrısı olan Yama'yı korkuttuğu söylenir, ama bitki yetiştirmekle ünlü olan Lord Krishna'yla yakın bir ilişkisi vardır. Eğer Lord Krishna'ya sunulduğu gibiyse,onun ölüm, hastalık ve talihsizlikten korunmanın gizemli güçlerine sahip olduğu söylenir.

Kutsal fesleğen, Asya'nın tropikal bölümlerinde çıkarılır, ama onun dünyanın birçok tropikal bölgelerine dağıtılması, insanlar tarafından genişletilmiştir. Vishnu'ya adandığı Hindu dinine göre önemli bir kutsal bitkidir. Onun, tatlı karanfil gibi güzel kokusu vardır. Kutsallığından dolayı Hindistanın alt bölgelerinde yiyecek olarak tüketilmez.

Kutsal fesleğen, tropikal Asya'ya özgüdür, ama insanlar tarafından öyle dağıtıldı ki o şimdi, dünyanın birçok tropikal bölgesinde yetişir. 3000 yıl boyunca Hindistan'da avlularda veya tapınaklarda ve evlerdeki kaplarda ekilmiştir.

Bitkinin Güney Asya'daki tarihi, folklor ve mitolojiyle yakından alakalıdır. Vishnu'nun eşi olan Tanrıça Lakshmi'nin düzenlenmelerine inanıldığından beri,bu bitki Vishnupriya veya Vishnu'nun sevgilisini temsil eder. Açık olan şey bu bitki Hindistan'da eski zamanlardan beri ev halkı ve manevi dünyanın arasında samimi bir bağlantı olarak değer biçildiği ve ekildiğidir.

Kutsal fesleğenden M.Ö 1500 civarında yazılan Rig Veda da bahsedilir ve onun kutsallığı, Puranas'ta kutlanır.Özellikle Ayurvedic tıp sisteminde kabul edilir, ve M.Ö 2.yüzyılla M.S. 2. yüzyıl arasında yazılan Charaka Samhita gibi tıbbi incelemelerde not edilir.

DOĞAL ALANI

Tulsi, her yerde saça sahip olan dallı, güzel kokulu ve dik bir ottur. O, olgun olduğu zaman 75 cm den 90 santimetreye kadar yüksekliğe ulaşır. Onun yaprakları, neredeyse yuvarlaktır, ve 5 santimetrelik uzunluğuyla,tam veya dişli olur. Bunlar, onlarda koklanan yağın bir türünün varlığından dolayı kokuludur.bu bitkinin bir türü yeşil yaprağındaki değişiklik yüzünden Shri Tulsi diye adlandırılır ve diğeri,kırmızımsı yaprakları yüzünden Krishna Tulsi diye adlandırılır.Kutsal fesleğen çiçekleri, kırmızımsı renginin mora dönüşmesi için küçüktür, silindirsel sivri uçları küçük sıkı kümeler oluşturur. Meyveler küçüktür ve tohumları sarıdan kırmızımsı bir renge dönüşür.Onun tıbbi faziletlerinden dolayı,kutsal fesleğen, Ayurvedic hazırlıklarında çeşitli rahatsızlıkları tedavide kullanılır.

Tulsi yaprakları, böcekler ve bakterilere karşı faydalı olan parlak sarı uçucu bir yağı içerir. Bu yağın başlıca seçmenleri, Eugenol, eugenol methyl eteri ve carvacroldur. Yağın,böcek öldürücü ilaç olarak anti-bakterilerle ilgili özelliklere karşı kullanıldığı anlatılır. O, içeride Mycobacterium tüberkülozu ve Micrococcus pyogenes değişkeni aureusunun vitro büyümesini engeller. O, sivrisineklere karşı böcek öldürücü faaliyeti işler. Yaprakların suyu veya hazırlama, çayın bir türü olan jushanda olarak adlandırılırdı, soğuk algınlığına karşı ferahlık verir, bronşit,ateş, öksürük, sindirimle ilgili şikayetler,mantar hastalıkları ve diğer deri hastalıklarını kökünden çözmekte yardım eder. Tulsi yağı hem de, kulağın, acı çektiği durumlarda kullanılır. Tohumlar, üriner problemleri tedavi etmekte kullanılır. Afrodizyak durumu,aydınlatılan tereyağıyla kutsal fesleğen kökünün (Erimiş tereyağı),pudralanarak verildiği durumlarda atfedilir.

Kutsal fesleğene ek olarak,bu bitkinin diğer tür değişik türleri de aynı isim olan viz fesleğeni diye adlandırılır.Meselenin en iyi tarafı, bazı Hint bilim adamlarının, kutsal fesleğen bitkisinin kansere karşı güvenilir bir ilaç keşfini sonuçlandırmanın eşiğinde olduğudur

TARIMI

Kutsal fesleğen, Hindistan'ın ve Haryana'nın en önemli bitkilerinden biridir. Bu yüzden ,boş alanlarda ve boşluklarda bitkinin büyük ölçüde ekilmesi için daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulur.Daha çok araştırma hem kutsal fesleğen yapraklarının kullanımında , tıbbi kullanımlarda ve organik bir böcek öldürücü ilaç olan yağ için gereklidir.Tulsi ve Safed Musli'yi kapsıyan,otlarla ilgili Ch Devi Lal doğa bahçesi birçok tıbbi

otu araştırmak ve yetiştirmekte kullanılır.

ANA BİLEŞENLERİ

Bir çalışma, fesleğende kırk beşlik bileşikleri ve fesleğende yağ buldu. Fesleğenden uçucu yağdaki ana seçmenler, (Kuvvetli bir antioxidant) rosmarinic asitidir,ve eugenolun olduğu linalol, methylchavikol, methylcinnamat, 1,7 dimethyl-1, 6 octadien-3 dir.

Tıbbi etkileri büyük çoğunlukla , rhymol, eugenol ve kafur yüzündendir. Zamk, Xylose ve polysaccharides gibi şekerlerden oluşturulur.Tohumlar,yağlı asitler ve sitosterollar içerir.Antioxidantsa ek olarak, vitamin A ve C'i içeren, kanserli koşullara götürebilen hücre zararını engellemeye yardım edebilen otların biridir . Aslında, başka bir hayvansal çalışma,kutsal fesleğenin "kavga etme antikorlarının üretimini %20 ye kadar yükselttiğini" gösterir.

Karakteristikler ve seçmenler: Yapraklar, gazla chromatography ile çalışan bir bitki yağını içerir. Yağ, eugenol, eugenal, carvacrol, methyl chavicol, limatrol ve caryophyllineyi içerir. Tohumlar,yağlı asitler ve sitosterol içerir. Zamk,xylose ve polysaccharides gibi şekerlerle kıyaslanır.

YAN ETKİLERİ

Hiçbir yan etkisi yoktur.

GELENEKSEL KULLANIMI-ŞİMDİKİ KULLANIMI

Geleneksel kullanımlar:

Bu bitkinin faydaları, çok fazladır,ve çoğunlukla diğer otların bileşiminde kullanılır.Güzel kokulu yapraklar ve çiçekler, eriyik, çayın formunda, veya kaynatma suyu, stomachic ve expectorant olarak düşünülür, bronşite sebep olan öksürüklerin tedavisinde kullanılırdı ve ishali engeller. Bu hazırlıklar, kolera, grip ve sıtmayı kapsıyan salgın hastalıklara karşı prophyllactic olmak için düşünülür.Kutsal fesleğen tohumları,su veya ineğin sütünde karışık alınmış olan antioxidant, besleme, mucilagenous ve demulcent dir. Onlar, alçak enerji, ülserler, kusma ve ishal tedavisinde veya toplam bir tonik olarak kullanılırdı.Kurutulan kökün tozu, süt, erimiş tereyağında alınır veya bir kaynatma suyu olarak, sıtmalı ateşin tedavisi için tavsiye edilir.Böcek ısırıkları ve iğnelerine bir analjezik

uygulaması olarak ve cinsel dayanıklılığı artırmak ve zamansız boşalmayı engellemek için kullanılırdı.

Şimdiki kullanımlar

Kutsal fesleğen, bir yükseltme ve ,fazla dozajda kullanılan ginseng, eleuthero ve jiao gu lan gibi bitkileri içeren diğer triterpenoidle gibi enerji-arttıran adaptogenic otudur. Ot stres direncini geliştirir ve otun kan basıncını ve şeker dengesizliklerini normalleştiren bir etkisi var. Çay veya eriyik olarak düzenli bir esasta kullanılırdı.Kutsal fesleğen, çevresel toksinlerin kanseri kapsayan negatif etkilerine karşı prophyllactici kanıtlamak için muhtemeldir.Bitki, bioavailable antioxidants,hem vitaminlerle hem de kalsiyum bakımından zengince donatılmıştır.

Göreneksel olarak kutsal fesleğen,sıtmalı ateşler, mideye ait rahatsızlıklarda ve hepatit hastalıklarında kullanılır. Kutsal fesleğen yaprakları hem bronşit, mantar hastalığı ve hem de diğer cutaneous hastalıkları ve kulak ağrısında kullanılır. Yapraklar, bir sinir toniği olarak ve hafızayı keskinleştirmek için kullanılır. Kutsal fesleğen yapraklarında, Galyalı asiti, chlorogenic asit gibi benzer tanenleri boldur, ve hem de uçucu yağla beraber alkaloids, glycosides, ve saponinsi içerir.

KULLANILAN BÖLÜMLERİ

Tüm bitki, kök, yaprak ve tohum, kullanılır.

UYARILAR

Kutsal fesleğenin kullanımı sakıncalıdır,eğer:

• hamile iseniz yada göğüs ağrınız varsa,

• geçen iki haftada ameliyat geçirmişseniz. Kutsal fesleğen, kanama riskini artırabilir.

MAYDANOZ

Latince : Petroselinum Crispum
İngilizce : Parsley
Türkçe : Maydanoz

TARİHİ

Maydanoz bir avrupa bitkisidir ve ilk yüzyıllardan beri bilinmektedir.Günümüzde,sebze olarak mutfak kültürümüze girmiştir.Hemen hemen tüm ılıman iklim şartlarında ekilmektedir.Maydanoz bitkisi,hoş bir tada sahiptir.Tıpta kullanılan yönleri:tohumları ve kökleridir.Ayrıca,kökü hoş bir baharat tadındadır[338].Güney Avrupa bitkisi olarak bilinen maydanozun kökeni.Doğu Akdenize dayanmaktadır.İmparator bahçelerinde ve manastırlarda yetiştirilmeye başlandıktan sonra,Orta çağda,Kuzey enlemlerinde bilinmeye başlanmıştır.İngiltere ve İskoçya 'nın çeşitli yerlerinde,eski kaya ve duvarlar üzerinde bulunmuştur.[339]

DOĞAL ORTAMI

Maydanoz,bol güneşli yada yarı gölgeli yerlerde ve nemli topraklarda yetişir.Verimlilik oranı nemli topraklarda daha yüksektir.PH değeri 4.9 ve 8.2 arasındadır.Kuraklık oranının yüksek olduğu zamanlarda,bu bitkinin sürekli sulanması gerekmektedir.Bol güneşli ortamlarda filizlenmesine rağmen,hafif gölgeli ortamlarda yetişir.[340]

EKİMİ

Maydanozun yetişmesi yavaş ve düzensizdir.Maydanozun filizlenmesini hızlandırmak için,tohumlarını gece ılık suya bırakmak gerekir.Maydanoz için ideal sıcaklık 5 ve 26 derece aralığıdır.Bitki,iyi drenajın yanı sıra nemli ve zengin toprağı sever.Tohum ekimi genellikle Nisan ayında yapılır ve bu durumda yaz boyunca kesim için yararlı malzeme sunmaktadır.

---

[338] www.botanical.com 17.07.2009 22:50
[339] www.vikipedia.com 17.07.2009 22:51
[340] www.botanial.com 18.07.2009 11:03

Fideleri,15-21 gün içinde görünürİyi yetiştirilen bitki,zemini yaklaşık bir metrekaresini kapsar.Çimlenme ve erken büyüme sırasında,toprağın nemli tutulması gerekir.Bitki,ilk yılında yaprak bir rozet oluşturur.Eğer ikinci yılın sonunda bitki kuruyorsa.her iki yılda bir bitkinin yatağının değiştirilmesi gerekir.Bu durumdan bir ay sonra dengeli gübre verir.Yetişme mevsiminde ,taze kullanım için dış yaprakların toplanması gerekir.Eğer toplanmazsa,bu yapraklar kötü olur ve tatları da azalır.Bitkinin sabah erken saatlerde hava serinken toplanması gerekir.Eğer kuruyan yapraklar varsa,onları ufalayıp hava geçirmeyen bir kaba koyun.Daha sonra,yaprakları dondurucu kaplara alın.Çünkü;maydanoz rengini ve lezzetini soğukken daha iyi muhafaza eder.[341]

İÇERİĞİ

Maydanoz yaprakları klorofil ve vitamin bakımından oldukça zengindir,özellikle de C vitamini bakımından.Köklerinin;protein,vitamin,mineral,ve diğer bileşikleri içerdiği bilinmektedir.Maydanozun bütün bölümleri,özelikle tohumları yağ özü içermektedir.Bu yağ özünün ana bileşenleri apiol ve myristicin ‘dir,ayrıca;terpenes de içermektedir.Yağ özünün bileşenleri,uterusü uyarır,idrarı arttırır,idrar yolu iltihabını azaltır ve mikropları öldürücü özelliği vardır.[342]

NELERE İYİ GELİR

Maydanoz köklerinin;karaciğer,böbrek,mide rahatsızlıklarına ve hazımsızlığa faydalı olduğu çoğunluk tarafından bilinmektedir.Meyvelerden elde edilen yağ özünün ayrıca sinir sistemi üzerinde de güçlü bir etkisi vardır.Maydanoz,kan şekerini azaltmada da bir halk ilacı olarak kullanılmaktadır.Ayrıca diabet olan kişilerin kilo kontrolünde de azalma sağladığı tespit edilmiştir.Kıvırcık yaprakları,timör oluşumunu engellemek için botanikçiler tarafından kullanılmaktadır.Maydanoz ,histaminlerin vücutta yayılmasını engellemeye yardım eder ve özellikle diuretıc özellikleri için kullanılır.Köklerinde bulunan decoctonlar sarılık hastalıklarının tedavisinde kullanılır.Maydanozun sindirim sistemine yardımcı olduğu ve gaz çıkarmayı kolaylaştırdığı bilinmektedir.Romatizma hastalıklarının tedavisinde kullanılır.Ayrıca,sıtma hastalığının tedavisinde de bir kinin maddesi olarak kullanılmaktadır.[343]

[341] www.vikipedia.com 18.07.2009 11:30
[342] www.botanical.com 19.07.2009 00.35
[343] www.botanical.com 18.07.2009 12.00

TIBBİ DENEYLER

Maydanoz Tohum Uçucu Yağ Özütünün Lethal Doz Düzeyleri ve Antienflamatuvar Aktivitesinin Deney Hayvanları üzerinde araştırmasının amacı,maydanoz tohumu uçucu yağ özütünün gaz kromatografik yöntemle tanısı ve analizi,median lethal dozu ve antienflamatuvar aktivite yönünden incelenmesidir.LD50 için 36 adet fare,antienflamatvar etki çalışması için 48 adet rat kullanıldı.PC tohumu uçucu yağının yağının fitokimyasal analizinde a-pienne % 43.31,b- pienne %39.9,b-phellandrene %10.18,1-allyl-2-3-4-5-tetra methoxy-benzene %5.47,myricticin %4.89,apiole %2.71,sabienne %1.18,elemicin %o.40 oranında saptandı.LD50 dozu .563 ml/kg olarak bulundu.Antienflamatuvar etki deneylerinde PC tohumu uçucu yağı uygulanan gruplar;SF,etil alkol ve indometazin uygulanan gruplarla karşılaştırıldı.Antienflamatuvar etki deneyinde,PC tohumları 0.06 ml/kg dozlarında yüksek düzeyde,0.015 ml/kg ve 0.030 ml/kg dozlarında ise indometazin'e göre zayıf bir etki gösterdi.[344]PC uçucu yağının median efektif dozu yaklaşık 0.029 ml/kg olarak bulundu.Besinlerde kullanılan bitki bazı problemlere yol açmaktadır.Yoğunlaştırılmış suyunun kullanımından,hamileler ve böbrek iltihabı sorunu yaşayan kişiler uzak durmalıdır.Maydanozun antioksidan etkisinin olduğu,son zamanlarda Macaristanlı araştırmacılar tarafından yapılan araştırmalarda tespit edilmiştir.[345]

GELENEKSEL KULLANIMI

Halk ilacı olarak kullanılan sekiz bitkiyi inceleyen Fasdaki araştırmacılar,yüksek kan basıncı tedavisinde maydanozun en etkili bitkisel ilaçlardan biri olduğunu tespit etmişlerdi.Botanikçiler,vücuttaki su seviyesini kontrol etmek için yıllardır maydanozun diuretıc özeliğinden yararlanmaktadırlar.Maydanozun bu etkisi,yüksek kan basıncını azaltmaya yardım eder.Özellikle tohumları,uterin kaslarını harekete geçirmede ve hatta çocuk düşürmelerini kolaylaştırmada kullanılırdı.Farklı kültürlerde,maydanozun sindirimi kolaylaştırıcı özelliğinin olduğu,mide sorunlarına iyi geldiği,böbrek ve mesane taşlarının oluşumunu engellediği özellikleri bilinmektedir.Bitki ayrıca idrar yolu enfeksiyonarını,menopoz,astım,sarılık ve aybaşı halindeki rahatsızlıkları azaltmada kullanılır.Kas ağrılarına da iyi gelmektedir.[346]

---

[344] www.vikipedia.com 18.07.2009 12:00
[345] www.vikipedia.com 18.07.2009 23.02
[346] www.herb-basics.com 18.07.2009 23.55

GÜNÜMÜZDEKİ KULLANIMI

Az miktardaki maydanoz yaprakları ve kökleri iştah açar ve sindirime iyi gelir.Maydanoz da bulunan yüksek miktardaki klorofil,ferah bir nefes almanızı sağlar ve bu da çoğu restoranda yemeklerle birlikte maydanoz ikram edilmesinin sebebidir.Ayrıca,öksürük tedavisinde de kullanılmaktadır.Maydanoz,idrar yolu rahatsızlıklarını,sindirim bozukluklarını ve menopozu engellemede.tedavi etmede yada yardım etmede kullanılır.[347]

KULLANILAN KISIMLARI

Maydanoz bitkisinin en çok kullanılan yerleri;kökleri ve tohumlarıdır.Fakat, nadiren de olsa,yaprakları da kullanılmaktadır.[348]

HAZIRLANIŞI

Maydanoz,hem kapsül olarak hem de sıvı olarak hazırlanmaya elverişlidir.Zaman zaman sarımsak ve bira mayası ile kombine edilir.Maydanoz,prostat hastalığı,kilo kaybı yada gaz rahatsızlıkları için de kombine edilir.[349]

UYARI

Maydanoz hamileler tarafından bir ilaç olarak alınmamalıdır.Maydanoz,beslenme yetersizliği ve böbrek taşı oluşumunda etkili olan yüksek asit bileşimi içermektedir.Ağız yoluyla kullanıldığında,aşırı photosensivitye yol açan psoralens maddesini içermektedir.[350]

KAYNAKÇA

1. www.wikipedia.com
2. www.botanical.com
3. www.herb-basics.com
4. www.pdrhealth.com

[347] www.herb-basics.com 18.07.2009 00:15
[348] www.vikipedia.com 19.07.2009 15:00
[349] www.vikipedia.com 19.07.2009 00:01
[350] www.pdrhealth.com 20.07.2009 00:45

ATEŞ OTU (GÜMÜŞDÜĞME)

Latince : Tanacetum Parthenium
İngilizce : Feverfew
Türkçe : Ateş Otu

KISA GEÇMİŞİ

Ateş otu, güneş çiçeği ailesinin bir üyesi, yüz yıllar boyunca Avrupa halk sağlık biliminde baş ağrısı, romatizma ve ağrılar için deva olarak kullanılırdı. Ateş otu terimi "febrifugia" yada "ateş düşürücü" olan Latince kelimeden türetilmiştir.Ateş otu ayrıca adet düzensizlikleri, doğum sancısı zorlukları, cilt yenileme, karın ağrısı ve astımda da kullanılır.

BİTKİNİN YAPISI VE HASATI

Ateş otu, ana yurdu Güneydoğu Avrupa ve Asya olan uzun ömürlü şifalı bir bitkidir. Yaygın olarak her yerde yetiştirilir. Ateş otu`nun kayalık yamaçlarda, barajlarda, boş arazilerde ve bahçelerin otlarında yetiştiği görülür. Çiçek bahçelerinde sık sık yetişir, ateş otu genellikle kendi kendine tohum verir. Yapraklarının ferahlatıcı bir aromatik aroması vardır. Canlı aromatik yaprakları almaşık, tüysüz ve kenarı tırtıllıdır, açık yeşiller yaklaşık 4 inç uzunluğundadır, ve geniş, oymalı, parçalara bölünür. Alt yapraklar oval şekilli yaprakçıklar ile çift tüylüdür. Tüm bitkiyi çiçek açtığında toplayın, ve daha sonra kullanmak için kurutun.

KİMYASALLARI

Ateş otu parthenolide ve Kurutulmuş ateş otunun birleşiminde %0,25 oranında Chrysanthenylasetat içerirken taze Ateş otunda %0,017 oranında bulunmaktadır.santamarine içeren sesquiterpene lactones, volatine oil, tannins, bomeol, camphor, parthenolide, pyrethrins, santamarine, terpene içerir[351]

HANGİ HASTALIKLARA İYİ GELİR

- Ağrı kesici
- Antiromatizmal
- Acı

[351]http://www.innvista.com/health/herbs/feverfew.htm 15.08.2009 21:02

- Adet düzenleyici (kadınsal)
- Ateş düşürücü

KLİNİK ARAŞTIRMA, YAN ETKİLERİ

YAN ETKİLERİ

- Uzun süreli kullanıcılarda hiçbir yan etkiye rastlanmadı. (10 yıla kadar)
- Taze ateş otu yaprakları çiğneyen hastaların %10-15 inde ağız ülseri, dudak ve ya dil şişliği meydana gelebilir.
- Önceden ateş otu alan hastalar üzerinde yapılan bir araştırmada ilacın aniden kesilmesinin uykusuzluk, kasılma ağrıları içeren "post-feverfew sendromu" ile sonuçlanabileceği ortaya atıldı.

KLİNİK ARAŞTIRMA

Sağlık bakımı sağlayanlar çoğunlukla ateş otunu belirli ağrılar, romatizma ve diğer sancılı rahatsızlıkları önleme ve tedavide kullanır.

Migren Ağrıları

Ateş otu Büyük Britanya`da 1980 lerde migren ağrıları için geleneksel ilaç tedavisine alternatif olarak popülarite kazandı. Büyük Britanya`da migren ağrısı çeken 270 kişide yapılan inceleme bireylerin %70 inden fazlasının günlük ortalama taze 2-3 ateş otu kullandıktan sonra kendilerini daha iyi hissettikleri ortaya çıktı.Bu araştırmalar, kurutulmuş yaprak kapsülleri olarak günlük alınan ateş otunun,uzun süreli migren ağrısı çeken hastalarda acının etkisinin hafifletilebileceğini gösteriyor.

- Bir araştırmada Salix alba ile ateş otunun bir birleşimi kullanımı kullanıldı. Beyaz söğüt asprine benzer bileşenler içerir. Ürün 12 hafta boyunca günlük 2 kez verildi.Birleşimi kullanan hastalarda migren ağrısının sıklığı, ağrı yoğunluğu ve süreci önemli ölçüde azaldı.
- Diğer bir araştırmada ateş otunun bir karbondioksit özütü migren ağrılarını aylık 4.76 dan 1.9 a düşürdüğü görüldü. 49 nesnede yapılan 3 aylık çalışmalarda magnezyum ve b2 ile ateş otunun kombinasyonu migren ağrılarında %50 azalma sağladı.

- İnsanlarda yapılan bazı araştırmalar pozitif değildi. Ateş otunun migren ağrısına yardımı onun ne ile birlikte alındığına bağlı[352]

GELENEKSEL KULLANIM

Efsaneye göre, Atina`daki Acropolis`te Atena`nin Doric Tapınağı`ndan düşen birinin hayatını kurtarmakta kullanıldığı için eskiler "Ateş Otu" der. Orta çağlarda ateş otu meşhur Galli fizikçileri ve aktarlarin kayıtlarında belirsizdi. 1971 de ateş otu peri hastalığı, mide yanması için yeniden önerildi[353]. Sonunda ateş otu 1600 lerde popüler bir batıl inanç tarafından atmosferi temizlediği ve hastalıkları kovduğu için önerildi. Ateş otu İtalya`da hem tıp hem yiyecek hem de modern bir İtalyan kitabı olarak çok popülerdir . Ateş otunun halk hekimliği olarak Avrupa geleneği modern aktar John Lust tarafından gerçekleştirildi. Ateş otu yetiştirilmesi hakkında söylenecek son şey onun mükemmel bir bahçe bitkisi olduğudur. Pek çok insan ateş otunun farkında olmadan onu bahçesinde yetiştiriyordu[354].

BİTKİNİN NERESİNİN KULLANILDIĞI

Eski Yunan ve Romalı'lar, Yunanlı Hekim Dioscorides'in kayıtlarına göre bu bitkinin sap, yaprak ve çiçeklerini, ateş düşürücü, baş ağrıları ve bunlara eşlik eden bulantı, depresyon gibi semptomlara, mide ağrıları ile düzensiz adet görmeye karşı kullanmaktaydılar. 1980 lerin başında bitkinin taze yaprakları bazı Avrupa ülkelerinde migrene karşı kullanılmıştır.

HAZIRLANIŞI, DOZU, UYGULANIŞI

Ateş otu bileşenleri taze, dondurulmuş-kurutulmuş ya da kurutulmuş kapsül, tablet ya da sıvı özüt oluşumlarında satın alınabilir. Klinik araştırmalar ile ateş otu bileşenleri parthenolide in standartlaştırılmış dozunu içerir. Ateş otu bileşenleri en az %0.2 parhenolide içerecek şekilde standartlaştırılmalıdır.

ÇOCUKLARDA

Ateş otu iki yaş altı çocuklarda uygulanmamalı. Daha büyük çocuklarda çocuğun ağırlığı hesaplanarak yetişkin dozu uygulanmalı. Yetişkinler için pek çok şifalı bitki dozajı

[352]http://www.innvista.com/health/herbs/feverfew.htm 15.08.2009 22:02
[353] http://www.umm.edu/altmed/articles/feverfew-000243.htm 15.08.2009 22:22
[354] http://www.christopherhobbs.com/website/library/articles/article_files/feverfew_01.html 15.08.2009 22:50

ortalama 70 kilo temel alınarak hesaplanır. Bu nedenle eğer çocuğun ağırlığı 20-25 kg ise uygulanacak dozaj yetişkin dozajının 3 te 1 idir.

YETİŞKİNLERDE

Migren ağrıları için: 100-300 mg alımı, günlük yaklaşık 4 kez, %0.2-0.4 parthenolides içerecek şekilde standartlandırılır. Ateş otu migren ağrısını durdurmak ve ya önlemek için kullanılabilir. Ateş otu bileşenleri ayrıca karbondioksit özütü ile de kullanılabilir. Bunlar için yaklaşık 16 hafta boyunca günde 3 kez 6.25 mg alınır.

UYARILAR

2 yaş altı çocuklarda olduğu gibi hamile ve süt veren kadınlarda ateş otunu kullanmamalı. Bir haftadan uzun süreli kullanımlarda aniden bırakılmamalı.

KAYNAKÇA

http://www.innvista.com/health/herbs/feverfew.htm
http://www.pacificwestbotanicals.com/feverfew_constituents.html

http://www.dogaltedavi.net/ates_otu_multerkaut_chrysanthemum_parthenium_bernh-4487.html

http://www.innvista.com/health/herbs/feverfew.htm
http://www.umm.edu/altmed/articles/feverfew-000243.htm
http://www.christopherhobbs.com/website/library/articles/article_files/feverfew_01.html

http://www.turkforum.net/showthread.php?t=174170
http://www.umm.edu/altmed/articles/feverfew-000243.htm
http://www.christopherhobbs.com/website/library/articles/article_files/feverfew_01.html
http://www.turkforum.net/showthread.php?t=174170

http://www.umm.edu/altmed/articles/feverfew-000243.htm

YOĞURT OTU

Latincesi : Galium Aparine
İngilizcesi : Cleavers
Türkçesi : Yoğurtotu
Tırmanıcı yoğurtotu yapışkan otu, çobansüzeği, sünnetlik otu, sünnetlice otu,kazotu, cız otu.

TANIMI Ve TARİHİ

"Galium" sözcüğü Yunanca 'süt' ve "Aparine" ise 'tutmak' anlamına gelir.[355]

Kökeni Akdeniz, İran ve Turan'dır. Buralardan dünyanın ılıman bölgelerine yayılmıştır.[356]

Yoğurtotu, Rubiaceae ailesinin ot cinsinden yıllık yeşeren bir bitkisidir. Kuzey Amerika ve Avrasya'ya özgüdür. İngilizcede cleavers, clivers, goosegrass, stickywilly, stickyweed, catchweed ve coochweed gibi birkaç yaygın ismi vardır.[357]

Yıllık 1.2 metreden 3 metreye kadar boy atar. Haziran ve Ağustos'da çiçek açar ve tohumlar Ağustos'tan Eylül'e kadar olgunlaşır. Çiçekler (hem dişi hem erkek organlara sahip olup) erdişidir ve sinek çeşitleri ve kanatlı böcekler tarafından tozlaşır. Bitki kendinden döllenir. Doğal hayatı (vahşi hayatı) kendine çeker, cezbeder. Hesaba göre bitkinin 2/5'si faydalıdır.

Yoğurtotu mahalli tıpta birhayli geçmişi vardır ve modern otbilimcileri de onu yaygın olarak kullanır. Bu bitki, Deri üzerinde aşırı yağ birikimi (Seborrhoea), mayasıl ve sedef hastalığı gibi deri sorunlarını tedavi edicidir ve kanser gibi ciddi hastalıklarda genel olarak vücudun toksinlerden arıtıcısıdır (detoxifying).[358]

355 METE, Oktay, Kabalcı Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi, Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 2009, Syf:809

356 KOÇ, Hüseyin, Bitkilerle Sağlıklı Yaşama, Ankara Başbakanlık T.C. Kültür Bakanlığı Kültür Eserleri Dizisi/373, Ankara, 2002 975-17-2925-4, Ankara, Syf:369

357 http://en.wikipedia.org/wiki/Galium_aparine 03.07.2009 01:20

358 http://www.ibiblio.org/pfaf/cgi-bin/arr_html?Galium+aparine 03.07.1009 18:54

Yoğurtotu, eski zamanlarda idrar söktürücü olarak düşünülen sayısız bitkiden biridir. Bu yüzden ödemleri hafifletmek ve mesane torbasının iltihap kapması halinde idrar düzenini sağlamak için kullanılırdı. Ayrıca insanlar tarafından lenf şişliklerinde, sarılıkta ve yaralarda da kullanılırdı. Çinliler tarafından çayı yapılır ve parkison, baş ağrısı, ter önlemek için kullanılırdı ve hala kullanılmaktadır.

Yoğurtotu muhtemelen lenf sistemin varlığı için en iyi kuvvet ilacı olmasıyla çok değerli bir bitkidir. Yoğurtotu, ateş düşürücü ve idrar söktürücü etkisiyle lenf sistemini kuvvetlendirici ilaç olarak lenf sistemiyle alakalı birçok problemde güvenli bir şekilde kullanılabilir. Bu hastalıklar vücudun herhangi bir yerinde, özellikle bademcik iltihabı ve lenf bezi rahatsızlıklarında şiş hücreleri kapsar. Yoğurtotu, özellikle sedef gibi kuru cilt rahatsızlıklarında yardımcıdır. Mesane iltihabı ve gazaplı diğer idrar rahatsızlıklarının tedavisinde yardımcı olduğu söylenir ve bu amaç için idrar, tedavi ilacıyla birleşir.

Ülser ve şişliğin etkili tedavisindeki kullanımı için uzun süreli bir geleneği de vardır. Bu bitki, dokuları iyileştirmeye yardım eden, lenf irini temizlemede bunun temelini oluşturabilir. Yoğurtotu, daha çok ayı üzümü gibi böbreklerde doğrudan etkisini gösterir.[359]

DOĞAL YETİŞME VE TARIM ALANI

Bu bitki Amerika, Avustralya, Avrupa, Çin, Fransa, Irak, İngiltere, İspanya, Meksika ve Türkiye'de yetişir.

Bitki güneşli, orta verimli ve ağır killi toprakları tercih ediyor. Bitki, nötr asit ve temel (alkali) topraklar tercih eder yetişmesi için. Tam gölge (derin ormanlık), yarı gölge (açık ormanlık) ve ya gölgede yetişebilir. Kuru ya da nemli toprakta da yetişir. Doğal yetişme ortamı ve muhtemel mekânları çalılık, ağaç dibi, kısmi gölge, karanlık köşeler, derin gölgede olabilir.[360]

1700'lü yıllarda Türkiye, dünyanın kökboya ihtiyacının 2/3'sini temin etmekteydi.[361]

Yoğurtotu verimli topraklarda ve yol boylarında yetişir, baharın sonlarına doğru çiçek açmaya yakın toplanır.[362]

---

359 http://www.nutrasanus.com/cleavers.html 14.07.2009 13:47

360 http://www.ibiblio.org/pfaf/cgi-bin/arr_html?Galium+aparine 09.07.2009 01:44

361 BAYTOP, Turhan, Türkiye'nin Tıbbi ve Zehirli Bitkileri, İstanbul Universitesi Yayınları, İstanbul, 1963, Syf:397

Yoğurtotu Türkiye'de Adana, Ankara, Antalya, Bolu, Çanakkale, Erzincan, Gaziantep, Giresun, İçel, İstanbul, Mardin, Muğla, Samsun, Yozgat'ta doğal olarak yetişir.[363]

Araştırmalarımda Çorum, Çankırı ve Yozgat dolaylarında da yetişmesi için büyük bir nüfuz olduğu sonucuna vardım. Buna rağmen halk bu otu eğreti (yaramaz) ot olarak bilmektedir.

Kısmen gölge olan yumuşak, nemli ve yeşillikli toprağı tercih eder. Bitki kuru toprağa da uygundur, tamamen güneş altında da palazlanır. Sıcak bir iklim bu bitkiye göre değildir. Bir diğer araştırma sonuçlarında, bitki çok güneşli ya da koyu gölgede yetişmeyi başarır. Kökleri ve yaprakları yanından geçen nesnelere tutunabilen küçük, çengelli tüylerle kaplıdır ve bu sayede genelde hasırdan örülmüş kitleler oluşturarak ağaç altındaki yoğun çalılıklar boyunca yukarıya doğru tırmanmak için kendini yakınındaki çalılıklara bağlar. Birçok kelebek türünün larvaları için yiyecek sağlar. [364]

Gövde köşegendir, kıllarla kaplıdır ve 2metre kadar büyüyebilir. Gövde diğer bitkilere sarılarak yetişmede kendisine destek bulmaya muhtaçdır. Halka dizilişi, kanca kıllı 6-8 dar yapraklıdır.[365]

Tohumları gri-kahverengi, pürüzlü, tüylüdür. Bir yoğurtotu bitkisi 3500 tohum verir. Yoğurtotu tohumu kuru toprakta hareketsiz kalır. 1 ile 3 yıl boyunca tohumları canlı kalabilir. Hayvanlar tarafından yenildiği zaman bile canlı kalabilir. Gübrede ve hasat aletleriyle kolayca yayılabilir. Tüylü tohumları saça, hayvan yününe ve elbiseye yapışır.[366]

Yoğurtotu, yeterli ürünün gelişimini önler. Yapışkan tüyleri ürün işleme ve hasadını zorlaştırır. Işığa ve besinlere karşı yarışır. Bu yüzden çiftçilerin, bağ-bahçe işiyle uğraşanların sevmediği bir bitkidir.

BİLEŞENLERİ

Bu bitki birçok madde ihtiva eder: kumarin (tat veya koku veren kan pıhtılaşmasını önleyen bir bileşim), iridoid glikosid (asperuloside, acumin), tanenler (mazı tozu), sitrik asit,

362 http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_cleavers.htm#cleavers_uses 13.07.2009 23:56
363 http://yabanicicek.com/galium-aparine-ek-bilgi.php 11.07.2009 11:35
364 http://www.ibiblio.org/pfaf/cgi-bin/arr_html?Galium+aparine 09.07.2009 01:44
365 http://www1.agric.gov.ab.ca/$department/deptdocs.nsf/all/prm2587 08.07.2009 01.26
366 http://www.bayercropscience.ca/pest-library/Weeds/Cleavers/ 13.08.2009 16.04

gallotanik asit, [367] kırmızı klorik asit,[368] polyphenolik asitler, anthraquinones (sadece köktedir) alkan, flavonoid, asperuloside. [369]

TEDAVİDE KULLANIMI

Yoğurotunun esas hikmeti idrar söktürücüdür. İdrar yoluyla böbrek taşlarının ve vücuttaki zehirin atılmasını sağlar ve idrar torbası iltihabı gibi idrar yolu sorunlarında kullanılır. Ayrıca mayasıl ve sedef hastalığı gibi cilt sorunlarında yardımcıdır. Yoğurtotunun etkili bir lenfatik temizleyici olduğu düşünülür ve şişmiş lenf bezlerinde kullanılır. Onun vücuttan zehiri atması muhteviyatı, kanser ve benzer hastalıklarda kullanılmını teşvik eder. Hafif müshil olarak kullanılır. Uykusuzluk hastalığı için kullanılır. Yoğurtotu müthiş yüz sıkıştırıcı bir sabundur. Yaşla birlikte beliren kırışıklıklar ve sarkmalara karşı bitkisel bir tedavi olarak kullanılabilir. Yoğurtotu serinletici, ateş dürücü, kızamık ve frengi gibi bulaşıcı hastalıkları tedavi edici özelliği vardır. Onun acı özelliği, karaciğeri harekete geçirir ve sindirimi kolaylaştırır .[370]

Bu bitki ülser, yaralar ve bu gibi bir çok deri sornlarını kapsayan birdizi hastalıkta hem haricen hem dahilen kullanılr. Sakağı ateşlenmesi, ME, bademcik iltihabı, hepatitlerde, idrar torbası iltihabında v.s. faydalı olduğu görülür. Diğer bitkilerle baharda içmek için sık sık bir direnç içeceği olarak kullanılır.

Bu sınıfın türleri asperuloside içerir, bu kumarin üretir ve bitki kuruken yeni biçilmiş samanın kokusunu verir. Asperuloside, prostaglandin'lere çevrilebilir (atar kan damarı, rahim ve döl yatağını uyaran bir bileşik gibi hormondur) ki bu ilaç sanayinde müthiş ilgi çeker. [371]

Taze yaprakları, hızlı iyileşme ve kanamayı kontrol altına almak için yara ve kesiklere kullanılabilir. Ayrıca bu taze yapraklar yara lapasına katılabilir. Deri lekelerini de ortadan kaldırır. Suyu ya da kaynatılmış içeceği varisli çıban ve yara için banyo yaparken kullanılabilir. Genelde kaynatılarak hazırlanır ama kanser gibi durumlar için suyu

367 http://www.anniesremedy.com/herb_detail215.php 03.07.2009 00:57
368 http://www.ann.com.au/herbs/Monographs/galium.htm 05.07.2009 17:42
369 http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_cleavers.htm 11.07.2009 12:03
370 http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_cleavers.htm 11.07.2009 12:03
371 http://www.ibiblio.org/pfaf/cgi-bin/arr_html?Galium+aparine 09.07.2009 18:27

kullanılması en iyisidir. Suyu, ayrıca güçlü bir idrar getiricidir. Hem suyu hem de kaynatılmış hali böbrek taşları ya da diğer idrar problemleri için kullanılabilir.[372]

KLİNİK ARAŞTIMALAR

Bir araştırmaya göre bu bitkinin sıkılmış suyu çay şeklinde içmekten daha iyi.[373]

Tanınmış Avusturyalı bitki uzmanı R. Willfort, Şifalı Bitkilerle Sağlık adlı kitabında, yoğurtotu çayı içilerek ve gargara yapılarak, dil kanserinin iyileştirilebileceğini yazmıştır. Yoğurtotunun merhemi ile, deri hastalıklarının tedavi edilebileceği ve bu tedavinin tıbbi tedaviyle uygulanılabileceğinden bahsetmiştir. Doğal olarak, bitkisel tedavilerden önce doktorun onayı alınmalıdır. Dil kanserine ve gırtlak kanserine karşı yoğurtotu kürlerinin mutlaka uygulanması çok önemlidir. Kürlerin hiçbir yan etkisi olmadığı unutulmamalı ve denenmelidir.[374]

GELENEKSEL VE GÜNCEL KULLANIMI

Bu bitkiden kanser tedavisi için haricen ve dahilen kullanılan çay yapılırdı.[375]

Yoğurtotu, eski zamanlarda idrar getirici olarak düşünülen sayısız bitkiden biridir. Bu yüzden ödemleri hafifletmek ve idrar torbasının mikrop kapması halinde idrar düzenini sağlamak için kullanılırdı. Ayrıca insanlar tarafından lenf şişikliklerinde, sarılıkta ve yaralarda da kullanılırdı.

Yoğurtotu geleneksel olarak cilt hastalıklarını tedavi etmek için kullanılırdı. Yarayı iyileştirici ve idrar getiricidir. Bitkiciler yoğurtotunu mesane iltihabında olduğu gibi kan basıncını ve vücut ısısını düşürmek için kullanırlar. [376]

KULLANILAN KSIMLARI VE ÇÖCÜCÜSÜ

Kıyılmış olarak yeşil yerleri ya da ham genç filiz uçları pişitilir. Bazı insanların hoş bulmadığı acı bir tadda olan kısımları en iyi baharda kullanılır. Çorbaya yararlı bir baharat

372 http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_cleavers.htm#cleavers_uses 11.07.2009. 12:03

373 http://www.ibiblio.org/pfaf/cgi-bin/arr_html?Galium+aparine 09.07.2009 03:11

374 http://www.evitamins.com, 09.07.2009, 18:00

375 http://www.ibiblio.org/pfaf/cgi-bin/arr_html?Galium+aparine 09.07.2009 03:11

376 http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_cleavers.htm#cleavers_uses 18.07.2009 22:36

olurlar. Tohum kavrulmuş kahve yerine yapılabilir. Kuru ve hafif kavrulması kahve tadının yerini tutabilir. Bu kurutulmuş kısmın kaynatılması çay gibi bir içecek olabilir.[377]

Kurutulmuş kısımlar ve taze sıkılmış suyu.[378]

Meyve özü, kökleri, taze yaprakları ve bitkinin tamamının kullanıldığı bilinmektedir. Yoğurtotu suda çözülür. Özünü kaybedeceği için kaynatılmaması daha iyidir.[379]

KULLANIMA HAZIRLANIŞI, MİKTARLARI VE UYARILAR

Bir fincan kaynamış suya 2-4 gram (1-2 çay kaşığı) yoğurtotunu ekleyin,yada her hangi bir içeceğe yarım çay kaşığı olmak üzere günde üç kere içilebilir.[380]

Bu bitkinin kök üzerindeki kısmı yeşili, haşlanarak ya da kurutulup kahve gibi içilebilir. Çayı da yapılabilir.[381]

Su olarak alındığında, şişlik ve tümör durumları için en iyi şeklidir. Taze bitki yıkanır ve özünü çıkarmak için çırpıcıya su eklenir. Suyu sıkılır ve günde bir bardak içilir. Bu suyu buz kalıplarında dondurmak mümkündür ve gerektiğinde buzu çözülebilir. Ayrıca yoğurtotu, yara ve şişlikler için harika bir merhem olarak kullanılmaktadır. Kaynatılmış hali günde 3 kez 1 fincanda (250 ml) alınabilir. Diğer yandan, kaynatılıp soğutulmuş hali, iltihaplı deri hastalıklarında yüz temizleyici olarak kullanılabilir.

250 ml su kaynatılır. Sonra ateşten alınır ve içine 3-2 çay kaşığı kurutulmuş yoğurtotu atılır. Üstü kapatılır ve 40 dakika demlenmeye bırakılır. Sonra boyun ve yüz bununla yıkanır. Mükemmel bir cilt gerginleştiricidir.

Hiçbir yan etkisi bilinmemektedir. Eczacılık ilmi tarafından desteklenmemesine rağmen taze suyunu şeker hastalarının dikkatle almaları gerektiği belirtilmiştir.[382]

Suyu: prostat, bademcik ateşi, sakağı (öpüşme) hastalığı gibi durumlar için lenf temizleyici ve etkili bir idrar getirici yapmak için taze yoğurtotu sıkılabilir.

377 http://www.ibiblio.org/pfaf/cgi-bin/arr_html?Galium+aparine 06.07.2009 02.43

378 http://www.ann.com.au/herbs/Monographs/galium.htm 08.07.2009 12.23

379 http://www.purplesage.org.uk 13.07.2009 04:13

380 http://www.healthy.net/scr/article.asp?ID=1647 15.07.2009. 21:57

381 http://en.wikipedia.org/wiki/Galium_aparine 03.07.2009 01:20

382 http://www.evitamins.com 28.07.2009 15.49

Kaynatılmış hali: Genelde suyundan daha az güçlüdür. Mesane iltihabı ve taşları gibi idrar problemlerine ve ateş için düşürücü olarak kullanılır.

Kompres: Yanık, bere yara ve diğer deri iltihapları için kaynatılmış yoğurtotu suyuna pamuk ıslatılarak problemli yere uygulanabilir.

Kremi: Sedefi iyileştirmek için kullanılır.

Saç yıkama: Kepek ve saç derisi problemleri için kaynatılmış hâli kullanılabilir.[383]

Bu tedavinin kanıtlanmış hiç bir yan etkisi yoktur. 1947'deki bir Fransız araştırmaya göre bitkinin özü kan basıncını düşürüyor.[384]

Muhtevasında bulunan etkili maddeler, koyunlar ve sığırları zehirler. Zehirlenen hayvan sıksık işer, hayvanın idrarında ve sütünde kan görülür.[385]

383 http://www.bbc.co.uk/dna/h2g2/A4298592, 09.082009 16:30

384 http://www.ibiblio.org/pfaf/cgi-bin/arr_html?Galium+aparine 01.07.2026 18:11

385 KOÇ, Hüseyin, Bitkilerle Sağlıklı Yaşama, Ankara Başbakanlık T.C. Kültür Bakanlığı Kültür Eserleri Dizisi/373, Ankara, 2002 975-17-2925-4, Syf:370

KAYNAKÇA

- KOÇ, Hüseyin, Bitkilerle Sağlıklı Yaşama, Ankara Başbakanlık T.C. Kültür Bakanlığı Kültür Eserleri Dizisi/373, Ankara, 2002
- BAYTOP, Turhan, Türkiye'nin Tıbbi ve Zehirli Bitkileri, İstanbul Universitesi Yayınları, İstanbul, 1963
- METE, Oktay, Kabalcı Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi, Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 2009
- http://www1.agric.gov.ab.ca/$department/deptdocs.nsf/all/prm2587
- http://www.bayercropscience.ca/pest-library/Weeds/Cleavers/
- http://yabanicicek.com/galium-aparine-ek-bilgi.php
- http://www.nutrasanus.com/cleavers.html
- http://www.anniesremedy.com/
- http://www.anniesremedy.com
- http://www.herbs2000.com
- http://www.purplesage.org.uk
- http://www.ann.com.au
- http://en.wikipedia.org
- http://www.ibiblio.org
- http://www.healthy.net
- http://www.bbc.co.uk
- http://www.evitamins.com

KEDİOTU

TARİH[386]

Yunanlı fizikçiler Galen ve Diascorides bitkiyi, eski deri veya bayat tere benzeyen ayırt edici ve oldukça kötü olan kokusundan dolayı "fhu" olarak adlandırdılar. Kök, misk tonu olarak parfümlere katlır. Bitki 9. ve 10. yy da adlandırıldı ve ismi "mutlu olmak" anlamına gelen Latin valere kelimesinden türediği düşünülmektedir.

Yüzyıllardır 1932'de böyle bir tedavinin Fabius Caluna tarafından yapıldığı sara hastalığını da kapsadığı değişik hastalıklar için kullanılmıştır. İlk olrak ilaç konteksinde milattan sonra 924'de ISACC JUDAEVS tarafından bahsedilmıştir. O zamandan beri ve Gerard onun zehre karşı bir antidot olduğunu düşünüyorlardı. Ama o kedi otunun çok iyi geldiği zihinsel şikayetlere tedavidir.

Kedilere uyarıcı olarak iş görür ve kedi sırmasının yerine kullanılabilir. İnsanlarda ters etki yapar ve uykusuzluğa çok popüler bir dermandır.

Uzun zamandır kuzeyli, Pers ve Çinli baharatçılar tarafından değer verilmektedir. Kedi otu I. Ve II. Dünya svaşları sırasında mermi şoku ve sinirsel streslere ilaç olarak kullanılırdı. Birçok kabile bitkiyi zihinsel şart ve uykusuzluk için kullnıyordu. Menominee kedi otu kökünü kesme ve yaralanmalara kullanılıyorlar.

UYARI/DİKKAT I[387]

-Aralıksız iki yada üç haftadan fazla almıyınız. Sürekli kullanımı veya yüksek dozu baş ağrısı ve çarpıntıya yol açabilir.

-Uykuyu tetiklediği için gün içerisinde alınmamalı. Hamilelik döneminde veya emzirme döneminde kullanmayın.

[386] www.pignc-ispi.com/forums/others/messages/378.html
[387] www.pignc-ispi.com/forums/others/messages/378.html

-Bitki, hareketi artırdığı için uyku ilaçları ile beraber almayın.

-Bitki, biçbir ilaç değeri olmayan kırmızı Amerika valerini olan vahşi bitkisi ile karıştırmayın.

UYARI/DİKKAT II [388]

Eğer karaciğer probleminiz varsa bu ürünü kullanmadan önce doktorunuza başvurunuz. Ürünün etkilerini artırabileceği için alkol alınımını sınırlandırınız. Harekesizlik gerektiren görevlerde (araba sürme) dikkat önerilir. Bu ürünün sıvı hazırlanmasında şeker ve almol içerebilir. Şeker haltalığı, alkol bağımlılğı veya karaciğer hastalğınız varsa dikkat önerilir. Doktor veya eczacınızdan ürünün güvenli kılanlımı hakkında bilgi alın

Hamilelik döneminde ürünün kullanılması tavsiye edilemez. Ürünü kullanmadan önce doktorunuza başvurun. Bebeği olan potansiyel riski yüzünden emzirme döneminde bu ürünün kullanılması tavsiye edilemez. Bebeği emzirmeden önce doktorunuza başvurunuz.

GELENKSEL KULLANIMI[389]

1- Kedi otu kalbi güçlendirir:

Kedi otunun kalbi güçlendirdiği bulunmuş ve bazen yüksek kan basıncını, eğer stres ve kaygıdan oluşuyorsa, düşürebilir.

2- Hızlandırıcı yara iyileştirmede:

Ülser ve yara iyileştirmelerini harekete geçirir. Günlük kullanıdıklarında kas spazmları ve adet görme krampları için etkilidir.

3-Kedi otu bir umut olarak (boğazdaki) gıcığa ve sinirsel öksürmelere yardımcı olur. Güney Afrika'da kedi otu ister ve sara hastalığı için kullanılır. Çin'de kedi otu atisposmotik olarak kullanılır. Amerika'nın menominee kabilesi kedi otunu kramp ve menopols hastalığı için kullanılırken Himalayalar'da kedi otu hemen hemen aynı yolla kulnılır.

[388] www.medidicinenet.com/valerian_valeriana_officinalis-oral/article.htm
[389] www.pignc-ispi.com/forums/others/messages/378.html

Stress bağlı periyotlarda rahatlanamayan kişilere yararlı olan bir rahatlatma doğası vardır. Genlellikie sakinleştirmeden ziyade daha çok rahtalatma etkisi vardir. Omuz ve boyun tansiyonuna, astıma, karın ağrısına ve dayanılmaz bağırsak sendromuna yardımcıdır.

4-Kdei otu sinirsel spazmları, titreme, fobiler, uykusuzluk ve rahatsızlık tedavilereinde

kullanılır.

Ayraca Ekbom'un Sendromu veya rahatsız bacaklar olarak bilinen tedavi durumlarında tentür olarak başarlı bir şekilde kullanılmaktadır. Bu durum insana ayaklarını karmptan kaçırmak için sürekli hareket etmelerini hissetmelerine sebep olur.

Eğer ilk tedavi devresi bittikten sonra düzenli bir şekilde alınırsa, kedi otunun kökünün erimesi normalde hastalığı uzak tutacaktır. Kedi otunun bağımlığı veya alışkanlığı yapması yoktur ve bilinen hiçbir yan etkisi yoktur. Buna rağman profesyonal denetimi altında olmanın harıcında yüksek dozda alınmamalı.

Valium ve değer ilaçlarla alınması güvenli olmamasına rağmen değer yatıştırıcılarla: limon balmı, cihamomile, catnip ve 5HTP, GABA ile kullanması güvenilirdir. Buna rağman uzun bir süreden sonra fazla miktarı tavsiye edilmemektedir

KİLİT ETKİLERİ[390]

Kedi otunun kilit etkileri: antispozmatik(kasılma), carminative, divretic, expectorant, kan basıncı düşürür, sakinleştirici.

Son yıllarda bitki sinir sistemini bastırır ve yumuşak kas yumuşatıcısı olarak çalışır görülen valeptriates olarak adlandırılır. Kimyalara sevk olduğu iyice araştırılmış ve bulunmuştur.

Bölümleri yaraylı olmasına rağmen taze olanı daha da yatıştırcıdır. Kedi otu uykunun daha doğal olması için beyni sakinleştirici ve gergin kasları rahatlatıcı olarak çalıştığı görülür.

Tentüre bastırılış kompres kas kramplarının hafifletir.

[390] www.pignc-ispi.com/forums/others/messages/378.html

KULLNILAN PARÇALRI/BÖLÜMLERI[391]

Kök ve rhizoma

DOĞAL ORTAMI I[392]

Kedi otu Avrupa'nın ılıman bölgelerinde bulunabiler ama Kafkasya, Batı ve Orta Asya, Sibirya ve Joponya'da da yetişir. Her türlü hava şartlarında yetişir ve diğişik yaprak şekilleri onun her türlü çevrenin spesifik koşullarına adpte olmasına olanak sağlar. Gene de söylemek geregirse bitki, akarsu ve derelerin kenarlarındeki kuytu yerlerinin, çukurları ve yetişen bilgi sulu ve bataklı alanlarda yetişenden daha aromalıdır.

DOĞAL ORTAM II[393]

Avrupa'nın ve kuzey Asya'nın yerlisi olan bitki 4 fit'e kadar pinnate ile yetişen küçük beyaz veya pembe çiçekleri böle bir dik sarmaşıktır. Yoğun bir kök sistemi ve kısa rhizomeleri vardir. Kökler tüylü , oldukça ağırdır ve sonbaharalarda iki yaşında olan bitkilerden toplanılır. Vahşi kuytu ortamlarda yetişer ve Almanya, Hollanda, Belçika ve Rusya'da ilaçsal amaçlar için ekilir.

Diğer türleri Güney Afrika, Çin ve Hollanda da Himalaya ve Kuzey Amerika'da bulunur. Her türü farklı bir sebep için kullnılır. Kedi otu Avrupa ve bir çok İngiliz Adaları'nda zararlı ot olrak yetişir.

HAZIRLANIŞI[394]

Kedi otu özellikle, bitkiyi yetiştirmek için, A.VOGE/Bioforce tarafından atanılan çiftçilerce organik bir şekilde kontrol edilen ürünlerin içinde yetiştirilir. Sonbaharda hasattan sonra kök ve rhizome kuruma derecesi geçirmeden alkole bastırılır.

YAN ETKİLER I[395]

Reçete yazan veya sağlığınızla ilgienen doktora hemen iletmeniz gerken yan etkiler:
-Karın ağrısı
-Karıştırma, unutkanlık
-Depresyonlu ruh hali, sinir ve diğer ruh hal değişiklikleri
-Koyu idrar veya şiddetli ishal
-Dinç ve uyanık olmada zorluk
-Konuşmada koordinasyon kaybı

---

[391] www.pignc-ispi.com/forums/others/messages/378.html
[392] www.pignc-ispi.com/forums/others/messages/378.html
[393] www.avogel.ca/en/plant-encyclopaedia/valeriana officinalis.php
[394] www.pignc-ispi.com/forums/others/messages/378.html
[395] www.avogel.ca/en/plant-encyclopaedia/valeriana officinalis.php

-Hızlı kalp çarpıntısı

-Telaş

-Nefes azlığı veya nefes almada zorluk

-Zayıflık ve bitkinlik

-Göz veya deri sararması

İlaçsal bir önlem gerektirmeyen etkileri

-karın ağrısı

-Uyku sersemliği, baş dönmesİ

YAN ETKİLER II[396]

Baş ağrısı , bulanık görme , mide bulantısı, kalp atışı değişikliği ve sahab halsızlığı uluşabiler. Eğer bu etkiler devam eder ve daha da kötüye giderse doktorunuza başvurunuz. Çok nadir da olsa: Koyu idrar ve karın ağrısı da rapor edilmiştir. Üstte listelenmeyen herhangi bir etki görürseniz doktorunuza veya eczacınıza başvurunuz.

TARIM[397]

Çok kolay yetiştirilen bir bitkidir. Normal bahça toprağında yetişer. Nemli alanda yüksek rutubeti tercih eder. Tamamıyla güneşte ya da parçalı gölgede yetişir. Ağaçlık alanlarda iyi yetişir. Kedi otu çoğunlukla şifalı bitki bahçelerinde ve bazen ticari ilaç bitkisi olarak yetiştirilir.

Kökü için yetiştrirdiğinde çiçek açmasına izin verilmemeli. Çiçekler ve kuru kökü bayat ter kokusuna benzeyen ser bir kokusu vardır .

Kediler bu bitkiyi çok sever, özellikle toz halindeki kökünü. Kediler bitkiyi bir defa keşfetti mi üzerinde sürekli yuvarlanarak darmadağın eder.

[396] www.answers.com /topic/valerian-valeriana-officialis
[397] www.medidicinenet.com/valerian_valeriana_officinalis-oral/article.htm

NASI KULLANILIR I[398]

Bu bitki ağızdan alınmalı(yutularak) paketin arkasındaki etiketi takip edin ya da sizin sağlığınızla ilgilenen doktorla konuşun.

Kedi otu bir doktorun tavsiyesi olmadan iki hatfadan fazla kullanılmamalı.

Çocukların kullnımı söz konusu olduğunda pediatris(çocuk uzmanı) yada profesyonel bir doktorla iletişime geçin özel dikkat gerekebilir.

NASIL KULLNILIR II[399]

Genelde yatmadan 30-40 dakika önce ağız ile aınır. Bu ürün 2 haftadan fazla alınmamalı. Paketin arkasında yazan her şeyi takip edin. Eğer hiçbir bilgiden emin değilsiniz dokturunuza yada eczacınıca danışın. Eğer durumumuz devam ederse veya daha da kötüye giderse veya ciddi sağlık problemlerine sahip plduğunuz düşünüyorsanız hemen sağlık önlemlerini araştırın

ŞİMDİKİ KULLANIMLARI[400]

Kedi otunun kökü endişe, rahatsızlık ve uyku problemleri(uykusuzluk) için kullanılmaktadir

[398] www.pfaf.org/database/plants. php?valeriana+officialis+
[399] www.answers.com /topic/valerian-valeriana-officialis
[400] www.medidicinenet.com/valerian_valeriana_officinalis-oral/article.htm

KAYNAKÇA

1) www.pignc-ispi.com/forums/others/messages/378.html

2) www.pignc-ispi.com/forums/others/messages/378.html

3) www.medidicinenet.com/valerian_valeriana_officinalis-oral/article.htm

4) www.pignc-ispi.com/forums/others/messages/378.html

5) www.pignc-ispi.com/forums/others/messages/378.html

6) www.pignc-ispi.com/forums/others/messages/378.html

7) www.pignc-ispi.com/forums/others/messages/378.html

8) www.avogel.ca/en/plant-encyclopaedia/valeriana officinalis.php

9) www.pignc-ispi.com/forums/others/messages/378.html

10) www.avogel.ca/en/plant-encyclopaedia/valeriana officinalis.php

11)www.answers.com /topic/valerian-valeriana-officialis

12)www.medidicinenet.com/valerian_valeriana_officinalis-oral/article.htm

13) www.pfaf.org/database/plants. php?valeriana+officialis+

14) www.answers.com /topic/valerian-valeriana-officialis

15) www.medidicinenet.com/valerian_valeriana_officinalis-oral/article.htm

AYI PENÇESİ

Latince : Acanthus Mollis
İngilizce : Bear's Breech
Türkçe : Ayı Pençesi

Ayı pençesi bitkisinin alttür ve çeşitleri : acanthus discoridis, acanthus hirsutus, acanthus syriacus' dur. Bu bitkinin adı Latince ve Yunanca' dan gelmektedir. Acanthus Yunanca' da diken, kender anlamlarına gelmektedir. Mollis ise (yaprağı kastedilmektedir) Latince' de yumuşak, kaygan, esnek anlamındadır. Acanthus türlerinin yaprakları mimaride süs olarak kullanılmıştır. " Acanthus bitki motifleri ortaçağda, Rönesans çalışmalarında yoğun bir şekilde özellikle, saçaklarda, tahta oymacılığında, heykeltraşlıkta görülür." " Yunanlılar bu bitkinin yapraklarını mezar taşlarını süslemek için kullanmışlardır."[401]

Bitkinin kökeninin Güney Avrupa'dan ortaya çıktığına inanılmaktadır, şimdi ise yerinin Kuzey Afrika'nın karşısı (Cezayir, Fas,Tunus), Batı Asya (Türkiye, Suriye) ve Güneydoğu Avrupa (Yugoslavya, İspanya, Fransa, İtalya ve Sicilya vs.) olduğuna inanılmaktadır. İngiltere Corwall'da kabul görmektedir.

Bu bitki sadece ilkbahar ve yazın başlarında görülür ; fakat onun yer altı bitkisi tüm yıl boyunca canlı kaldığı için ve sapı bahar geldiğinde çıktığı için , sürekli bir bitki olarak tanımlanabilir. Bitki doğrudan dikey bir köke sahip değildir; fakat onun yerine , zeminde yatay olarak duran kısa ve kalın bir köke sahiptir. Bu kökten çok sayıda yaprak çıkar ve bazı yaprak sapları yetişir. Bazen olgun çiçek sapları çift yapraklar üretir. Aynı zamanda uzun olan yaprak kökleri yapraklarını zemine doğru eğerken , yükselen çiçek kökleri bir metrenin üzerine ulaşabilir.

Yapraklar çok büyük şekilde yetişir. Ebatları yaprağın olgunluğuna göre değişebilir , fakat (sapı da içeren) yaklaşık 25 cm genişlik ile uzunluğu 40 cm' ye ulaşabilir.Yaprağın şekli çok zariftir. Her sap için, bir çok kısma ayrılan sadece uzun bir yassı yaprak vardır, büyüğü daha da büyüyerek orta damara ulaşır.Yaprak parçaları sık sık ,çok ya da az çakışan

[401] http://www.maltawildplants.com/ACNT/Acanthus_mollis.php 06.07.2009 – 22:11

iki yönlü simetrik küçük yaprak oluşturan , küçük parçalar ya da girintiler oluşturur. "Yaprağa zariflik kazandıran diğer bir özellik de dokusudur, çok yumuşaktır, bebek cildi olarak tanımlanabilir ve diken ya da tüye sahip değildir.Türlerin adı 'mollis'(=yumuşak) şüphesiz bu yaprak dokusuna verilir."[402]

Birçok çiçek orta yoğunlukta başak olarak direkt çiçek sapı boyunca yetişir. 60 cm uzunluğunda normal bir sap 100 ya da 120 çiçek üretebilir.Her sapsız çiçek iki yönde simetriktir ve yaklaşık 2-4 cm uzunluğunda 4-5 cm derinliğindedir.

Çiçek, biri allta üçü üstte olan ve dipte yeşilken dışarı çıktıkça mor ve kahverengiye dönüşen, dört yapraktan oluşmaktadır. Sadece üstteki yaprak belirgindir; çünkü yandakiler çok küçüktür ve hemen hemen hiç görünmemektedirler. Üstteki yaprak aynı zamanda yeşilden çok mordur ve baca şeklini almıştır. Aksine tek olan yaprak, lavanta çiçeği bulundurmakla birlikte üç kısma bölünür ve beyazdır.

" Çiçekler açmaya başladığında çiçek tacı bir kağıt gibi sert görünür ama solmaz. Böylece günlerce şeklini korur ve beyaz olarak kalır."[403]

Yıl boyu süren gelişimi 0.6'dan 1.2 metreye kadardır.Hazirandan ağustosa kadar çiçektir. Çiçekler hermafrodittir (hem erkek hem dişi organına sahip) ve arılar tarafından polenlenirler. .Bu bitki açık (kum rengi) ve orta renkli toprakları tercih eder ve yoğun killi toprakta yetişebilir. Bu bitki asitli, doğal ve köklü toprakları tercih eder.Aynı zamanda yarı gölgeli olan (açık renkli araziler) ya da gölge olmayan arazilerde de yetişebilir.Onun için kuru ve nemli toprak gereklidir ve kuraklığa da dayanabilir.

"Bitki tamamen güneşin altında korunan derin toprağı tercih eder ;ama kısmen gölgeye de dayanabilir.Bitki, eğer iyi kurutulmuşsa, oldukça yoğun kil içeren topraklarda da yetişir ama çok rutubetli toprakları sevmez ve ıslak topraklarda çok fazla kalamaz." Yerleşik bitkiler kuraklığa oldukça dayanıklıdır.

Bitki -15 dereceye kadar dayanıklıdır. Ama yeni çıkan bitkiler kışın korumaya gereksinim duyabilirler ve eski (köklü) bitkiler bile çok soğuk havalarda korunmaya ihtiyaç duyabilirler.

---

[402] http://www.maltawildplants.com/ACNT/Acanthus_mollis.php 06.07.2009 22: 11
[403] http://www.pfaf.org/database/plants.php?Acanthus+mollis 06.12.2009 21: 32

Oldukça dekoratif bir bitkidir. Yapraklar sıcak yaz günlerinde, bitki güneşin altında yetiştirildiği zaman kuruyabilir. Bitkiler filiz tarafından yayılarak istilacı olabilir ve derin kökleri yüzünden kökünden söküp atmak zordur.Çimenlik alanlarda ve vahşi arazide bulunabilirler. Bitkileri, sonbaharda kesilebilen oldukça kalın çimde de yetişebilir.

Tohum ekme baharda soğuk alanda ya da tohum olgunlaşır olgunlaşmaz dışarıda yapılır.Genellikle 3-4 haftada 10 derecede gelişmeye başlar.Ele alınacak kadar büyük olduğunda, filizleri iğleneyerek ayrı ayrı saksılara yerleştirmek ve onları baharın sonu yazın başında dışarıya dikmeden önce 2 yıl yetiştirmek gerekir. "Tohumlardan daha başarılı sonuçlar almak için bir çiviyle tohumları tırmıkla ve daha sonra her 8 saate suyunu değiştirerek taze suyla 3 gün için onları sula.en iyi sonucu almak için ihtiyacı kadar karanlık ve tohumu tam olarak kaplayacak şekilde toprağı saç.genellikle 70 F ta 10 gün içinde oluşan filiz bir kaç aydan fazla sürede de yeşerebilir.bu;tohumun ne kadar taze olduğuna bağlı;yeni tohumların yeşermesi uzun zaman alır ve eski tohumlar daha çabuk yetişir. Tohumlar yumrulamadan önce bir kaç haftalığına iyice kuruması için dışarıda bırakılabilir."[404] Bahar ve sonbahardaki ayrım çok kolaydır; bitki doğrudan sürekli yerine dikilebilir. Kök kesimi kışın soğuk bir derecede olmalıdır.

Acanthus mollis' in yaprakları ve kökleri arıtıcı (astrenjan) ,yumuşatıcı, yara temizleyici ve depüratif maddeleri içerir. "Bu maddeleri şöyle açıklayabiliriz:
Arıtıcı:Bir yarayı temizleyen ve sikatrizasyonunu kolaylaştıran maddedir.
Yumuşatıcı : Dokuları, özellikle cildi yumuşatan madde ya da ilaç.
Depüratif : Temizleyici, arındırıcı, yıkıntı maddelerin atılmasını sağlayıcı maddedir."[405]
Ayrıca bu bitki büyük miktarda zamk ve reçine içerir.Bitkinin bütününde helme ve sepi maddeleri tespit edilmiştir. Bundan başka acanthus mollis'in farklı bitki hücreleri, beslenmeye karşı (antifeedent) bir aktivite gösteren sulu bir madde olan aqueous'u üretmektedir. Bu madde bitki ekstrelerinin içinde bulunan dihidroksi ve benzoxazin'dir**.** **"**Bu bitkinin farklı kök parçalarında 2, 4-dihydroxy-l , 4 -benzoxazin- 3 - one(DIBOA) and 2 - benzoxazolinone (BOA) bulunmaktadır. En yüksek DIBOA içeriği çiçeklerin serbest erkek organlarında belirlenmiştir."[406] "Yapraklardaki DIBOA and BOA böceklere karşı dogal bir koruyucu faktördür. Bu maddeler acanthus bitkisini phytophagous böceğinden korur."[407]

---

[404] http://www.hillviewhardyplants.com/acanthus.lasso 06.10.2009 20:42
[405] http://www.maltawildplants.com/ACNT/Acanthus_mollis.php 06.07.2009 22:11
[406] http://www3.interscience.wiley.com/journal/118904814/abstract? CRETY=1&SRETRY=0 06.22.2009 22:13
[407] http://cat.inist.fr./?aModele=afficheN&cpsidt=15698349 07.02.2009 18:14

Bu bitki şu amaçlar için de kulanılır :

1. İshal kesici olarak ya da Diarrhoea'yı kontrol etmek için kullanılır.
2. Belli bir bölgeye kullanıldığında yüzey zarlarını kurutarak büzülmelere sebep olur. Böylece yaralar çabuk kabuk bağlar ve kapanır
3. Kanı temizleyen ya da salgıları (vücut sıvılarını) temizlediği için karaciğer rahatsızlıklarına iyi gelir.
4. Yaraları ve ülseri temizlemek için kullanılır. Bu bitki küçük küçük doğranır ve soğuk su içinde dinlendirilirse yara ve çıbanlara karşı etkili bir merhemdir.
5. Dokuları, özellikle cildi yumuşatan bir madde içerdiği için yumuşatıcı olarak kullanılır.Cilde sürüldüğünde cildi pürüzsüzleştirir ve nemlendirici krem etkisi gösterir.
6. Mukus , balgam ve diğer sıvıların akciğerden veya nefes borusundan aksırarak ya da tükürerek dışarı çıkmasını sağladığından söktürücü olarak kullanılır.
7. Mideyi güçlendirir ve hazımsızlığa iyi gelir..
8. Ağrıları dinlendirir.
9. Ezilerek çıkartılan suyu iştahsızlığa iyi gelir.
10. "Geleneksel olarak bitki, eklem çıkıklarının ve yanıkların tedavisinde kullanılır.Bitkiden bir macun yapılır, çıkık eklem bölgesine sürüldüğünde zarar gören kasları ve bağları normale çevirmeye eğimlidir, eş zamanlı olarak eklemleri rahatlatır ve onları gererek tekrar yerine birleştirir."[408]
11. Ezilen yapraklar yanık izlerini düzleştirmek için bir lapa olarak kullanılmaktadır.

" Bilinen bir yan etkisi veya zehri yoktur; ancak toplama esnasında aynı soydan olan başka cinsleri ile (Acanthus hirsus, Acanthus spinousus) ile karıştırılmamalıdır." [409] Aksi takdirde zehir etkisi yapabilir.

"Acanthus mollis iyi bir zemin kapatıcı görevi yapar.Nispeten, kaplamak yavaş olsa da, zamanla çevreye yayılır."[410]

[408] http://www.pfaf.org/database/plants.php?Acanthus+mollis 06.12.2009 21:32
[409] Botanica The Illustrated A- Z Over 10.000 plants
[410] http://www.pfaf.org/database/search_use.php?K%5B%5D=acanthus++mollis 06.07.2009 – 00:13

KAYNAKLAR

1. http://www.maltawildplants.com/ACNT/Acanthus_mollis.php
2. http://www.pfaf.org/database/plants.php?Acanthus+mollis
3. http://www.hillviewhardyplants.com/acanthus.lasso
4. http://www3.interscience.wiley.com/journal/118904814/abstract?CRETY=1&SRETRY=0
5. http://cat.inist.fr./?aModele=afficheN&cpsidt=15698349
6. Burnie Geoff, Botanica The Illustrated A- Z Over 10.000 plants, 1999, p: 44
7. Schneider Hildegart, The Metropolitan Museum of Art Bulletin, *New Series*, (Jun., 1945), p: 248-252
8. http://www.wjgnet.com/1007-9327/13/6538.asp
9. http://mekarditamanku.blogspot.com/2007/03/jeruju-acanthus-montanus-nees-t.html

HİNT FISTIĞI (KAJU)

Latince: Anacardium Occidentale

İngilizce: Cashew

Türkçe: Hint Fıstığı (Kaju)

Yer fıstığından farkı da yerde değil bir ağaçta yetişir. Ağaçtaki olgunlaşmış görünümü, kırmızı bir elmayı andırır.Sanki elma, sapından dala tutunmak yerine tam tersine yani çiçekli olan kısmından dala tutunmayı tercih etmiş gibidir ve sap olması gereken yerde isminden de anlaşılacağı gibi 'j' harfini hatta daha çok bir böbreği andıran şekliyle meyvenin çekirdeği bulunur.Bu çekirdek ise lezzetle yediğimiz fıstık kısmını oluşturur.Ve daha sonra fıstık meyveden ayrılarak toplanır. [411]

Kaju (Anacardium Occidentale) zengin topraklarda 12 metreye kadar boylanabilen bir ağaçtır. Açık yeşil renkli ve derimsi, oval yaprakları vardır. Dalların ucundan aşağıya doğru sarkan tohumların üst tarafında kırmızımsı turuncu renkli etli bir bölüm bulunur; uzaktan bakıldığında meyveye benzeyen, bu yüzden de "kaju elması" denen bu etli yapı tohumu taşıyan sapın genişlemesiyle oluşmuştur.[412]

Yoksul ulusların üretip, varsıl ulusların keyifle tükettiği kajunun meyvesi lezzet açısından mangoyla, kaju fıstığı üretilen çekirdeği ise yer fıstığıyla benzerlik göstermektedir. Elma ile kiraz ağacı boyunda olan kaju ağacı tropik iklim ve ekvator dolaylarında doğal olarak yayılış gösteriyor. Bütün meyve ağaçları gibi çiçeklenmiş dalları üzerinde bir süre sonra meyveler, çiçeklerin ortalarında da kaju çekirdeği, yani kaju fıstığı oluşuyor. Amerika'nın tropik kesimlerinde kendiliğinden yetişen kaju ağacının tohumlarından besin olarak yararlanılır.[413]

---

[411] http://nedir.antoloji.com/kaju-fistigi 07/07/2009 20:00

[412] http://www.nuveforum.net/1692-sakiz-agacigiller-anacardiaceae/60571-kaju-anacardium-occidentale-tropikal-iklim-bitkisi/ 14/07/2009 21:15

[413] http://www.forumfood.net/showthread.php?t=8392 10/07/2009 18:45

Bilimsel Sınıflandırma

Alem:	Plantae (Bitkiler)
Bölüm:	Magnoliophyta (Kapalı tohumlular)
Sınıf:	Magnoliopsida (İki çenekliler)
Takım:	Sapindales
Familya:	Anacardiaceae (Sakız ağacıgiller)
Cins:	Anacardium
Tür:	A. occidentale
Binominal adı:	Anacardium occidentale

Kaynak: http://tr.wikipedia.org/wiki/Kaju, 14/07/2009 22:22

TARİHÇESİ

Kaju (Anacardium Occidentale) sakız ağacıgiller (Anacardiaceae) familyasından bir tropikal iklim bitkisidir. Brezilya'da yetiştirilip Portekizliler tarafından dünyaya tanıtılmıştır. En yoğun bulunduğu bölge ekvator çevresidir.[414]

16. yy başlarında Portekizliler Brezilya'yı istila ettiklerinde kaju ağacını da keşfettiler. Portekizli denizciler kaju tohumlarını Brezilya'dan batı Afrika kıyılarına taşıyarak bu topraklara ilk yerleşen Portekizlilerin orada yetiştirmelerini sağlamışlardır ve böylece bu ağaç adını da Portekizce bir sözcükten alır. Kajunun Batı Afrika'yla tanışması ve yayılış hikâyesi böyle başlamıştır.[415]

Günümüzde dünyanın en büyük kaju üreticisi ve ihracatçısı Hindistan'da Kerala Kaju Birliği'dir. En çok satın alan ülke ise; ABD'dir. Brezilya ise kaju üretimi ve ihracatında dünya ikincisi, Afrika ise; bu sıralamada üçüncü sırada yer alır.[416]

YETİŞTİĞİ DOĞAL ORTAM ve TARIMI

Kaju ağacının yayılımı için yağışlı ve nemli ekvator iklimi çok elverişlidir. Çünkü kaju ağacı tropikal sıcaklıkta yetişir. İklimi dolayısıyla kaju ağacı Batı Afrika kıyılarına

[414] http://tr.wikipedia.org/wiki/Kaju 14/07/2009 22:22
[415] a.g.k.
[416] http://tr.wikipedia.org/wiki/Kaju 14/07/2009 22:22

kolayca adapte olup hızla yayılmaya başlamıştır. Afrika'nın batı kıyısında Gabon, Angola ve Namibya gibi ülkelerden de doğu Afrika'daki ülkelere, Mozambik, Kenya ve Tanzanya'ya yayılmıştır. Kaju ağacı, Brezilya ve Afrika dışında Hindistan'da da yetiştirilmektedir.[417]

Hindistan'ın hasat zamanı Mayıs, Brezilya'da ise; Ekim ayıdır. Böylece dünya kaju fıstıksız kalmıyor. Kaju yıl boyunca yerel marketlerinizde kolayca bulabileceğiniz çerezler arasında favoridir. Kaju meyvesi çabuk çürüdüğünden ekonomik değere sahip değildir. Kaju fıstığının diğer fıstık çeşitlerinden daha pahalı olma nedenlerinden biri her iklimde yetiştirilememesi ve her kaju elmasından ancak bir adet kaju fıstığı üretilebilmesidir.[418]

Kuru yemişçilerde tuzsuz ve kavrulmamış olarak daha uygun fiyatlara bulabilirsiniz. Ambalajlanmış ve işlemden geçenler muhakkak daha pahalıdır. Ortalama minimum fiyatı 15 TL iken ortalama maksimum fiyatı 29 TL'dir.[419]

BESİN DEĞERLERİ

Besin Öğeleri	Birim	100 gr.da
Su	g	1.70
Enerji	kcal	574
Protein	g	15.31
Yağ	g	46.35
Karbonhidrat	g	32.69
Lif	g	3.0
Şeker	g	5.01

Mineraller	Birim	100 gr.da
Kalsiyum	mg	45
Demir	mg	6.00
Magnezyum	mg	260

Vitaminler	Birim	100 gr.da
Thiamin	mg	0.200
Riboflavin	mg	0.200
Niacin	mg	1.400

[417] a.g.k.
[418] a.g.k.
[419] http://www.kadinlarkulubu.com/bunlari-biliyor-muydunuz/212865-kaju-fistigi.html 17.07.2009 18:52

Fosfor	mg	490
Potasyum	mg	565
Sodyum	mg	16
Çinko	mg	5.60
Manganez	mg	0.826
Selenyum	mcg	11.7

Vitamin B-6	mg	0.256
Folate	mcg	69
Choline	mg	61.0
Vitamin E	mg	0.92
Vitamin K	mcg	34.7

Kaynak: http://www.tugbakuruyemis.com.tr/urundetay.asp?id=22#b, 19/07/2009 17:15

Kaju, çok iyi bir bakır (35gr yendiğinde günlük ihtiyacın %38'ini karşılar)ve iyi bir magnezyum (35gr yendiğinde günlük ihtiyacın % 22,5 unu karşılar), triptofan (35gr yendiğinde günlük ihtiyacın %22 sini karşılar) fosfor (35gr günlük ihtiyacın %16,8) kaynağıdır. Ayrıca çinko, selenyum, mangan, demir bakımından da zengindir.[420]

Kajunun içerdiği yağın büyük bir kısmı (yaklaşık %75) sağlığa faydalı olduğu bilinen doymamış yağ asitlerinden oluşur. Bu doymamış yağ asitlerinin çok büyük bir oranını da sağlığımızın dostu tekli doymamış yağ asitlerinden olan oleik asit oluşturur. Tekli doymamış yağlar zeytinyağında da bolca bulunur ve kalp sağlığı ve genel sağlığımızın koruyucusudurlar.[421]

FAYDALARI

a. Vücudu hastalıktan koruyan, şeker hastalığının gelişimini engelleyen ve antioksidan olarak nitelenen bir mineral olan selenyum içerir. Yine bu mineral, vücudu kimi metal zehirlenmelerinden korur, kansere karşı direnci arttırır.

b. Özellikle hamilelerde takviyesi gereken demir mineralini içerir.

c. İçerdiği D vitamini kemiklerin güçlü olmasını sağlar, kemik hastalıklarının oluşmasını önler, bağışıklık sistemini güçlendirir.

d. İçerdiği magnezyum minerali ile vücudumuzdaki kemik ve sinir dokusunu, kasların çalışmasını ve kalp atışlarını düzenler; adet dönemi gerginliğini azaltır.

e. Vücut direncini arttıran, yaraların iyileşmesini sağlayan, sperm hareketlerini arttıran, gribe karşı koruyuculuk sağlayan, büyüme, gelişme ve gebelik dönemlerinde etkili olan çinko mineralini içerir.[422]

---

[420] http://www.zalimsultan.com/forum/index.php?action=printpage;topic=7962.0 19/07/2009 19:13
[421] a.g.k.
[422] http://nedir.antoloji.com/kaju-fistigi 07/07/2009 20:00

f. İçerdiği potasyum tansiyon düşürücü özelliğe sahiptir. Ayrıca sinirlerin ve kalp kaslarının sağlıklı çalışmasını sağlar.

g. Kanın pıhtılaşması, kas gücü ve sinir iletimi için gerekli olan kalsiyum minerali içerir.

h. Posalı bir besindir. Posalı besinler kanser yapıcı zararlı maddelerin bağırsakta kalmasını ve bağırsak duvarı ile temasını azalttığı için kanserden korunmada faydalı olurlar.

i. Kalp yetmezliği, böbrek hastalıkları, hepatit ve siroz tedavisinde olumlu etkiler gösterir.[423]

KİMYASAL ARAŞTIRMALAR

Kaju kabuğunun sıvısı ve alt ürünleri olan kardanol ve CNSL posası çok önemli bir hammadde haline gelmişlerdir; çünkü yüzey kaplama, plastik, lastik, sentetik kimyasallar ve ilaçlar, sentetik ahşap ve diğer alanlarda, çok yönlü bir kullanım vardır. CNSL'nin çok yönlü uygulamaları, yapısında fenolik grubun olmasıdır.[424]

Hindistan'daki Kaju araştırmaları, 1950'lere dayanmaktadır. Hindistan'daki Kaju araştırmalarının güçlenmesindeki ikinci aşama ise ICAR'ın 1971'de ülkedeki farklı araştırma merkezlerini tek bir çatı altında toplayarak bir ağ için birleştirmesi ve Hindistan Baharat ve Kaju Geliştirme Projesini başlatmasıdır. Konsantre özütün toplanması, saklanması ve geliştirilmesi, hibritleştirilmesi ve seçimi, vejetatif üreme ve besin çalışmaları, bu program altındaki öncelikle araştırma alanlarıdır.[425]

Dünyanın geri kalanındaki Kaju çalışmaları, parça parçadır. Ancak, bu ürüne olan önemli ilgi, geç de olsa birçok ülkeler tarafından belirtilmiştir. Durumun gözden geçirilmesi ve gelecek araştırmalar ve geliştirme çalışmalarının planlanması için, Hindistan Zirai Araştırmalar Konseyi, Hindistan Ürün Ekim Topluluğu ve Uluslar arası Bahçıvanlık Bilimleri tarafından ilk defa 1979 Mart'ta bir Uluslar Arası Kaju Sempozyumu düzenlenmiştir. Hükümet'in Film Bölümü, Birinci Uluslar Arası Kaju Sempozyumunu anmak üzere bir film

[423] http://www.nurlular.com.tr/?s=108&sayfa=urundetay&uid=57&urun=cashew_(hint_fistigi) 19/07/2009 12:00

[424] http://www3.interscience.wiley.com/journal/113436720/abstract?CRETRY=1&SRETRY=0 14/07/2009 12:15

[425] http://www.actahort.org/books/108/108_0.htm 21/07/2009 20:53

yapmıştır. Kaju üzerine bilimsel yazılar ve Hindistan'daki kaju çalışmaları üzerine bir bibliyografya da hazırlanmış ve yayınlanmıştır.[426]

GELENEKSEL VE ŞİMDİKİ KULLANIMI

Kaju elmaları hem taze meyve gibi yenilir hem de reçel yapılır. Suyundan da genellikle mayalandırılarak şarap hazırlanır. Toplanan kaju elmalarından çekirdekleri ayrılarak üzerlerindeki kabuk çıkartılıp kavrularak yenilir. Tohumların dış kabuğu genellikle yakılarak iç kabuğu ise kırılarak açılır. Kabukları ayıklanmış yağca zengin tohum içi başlıca kuruyemiş olarak tüketilir ve çeşitli yemeklere katılır. Ayrıca sıkıştırılarak yemeklik yağ çıkartılır; kızartmalarda ve salatalarda kullanılır.[427]

KULLANILDIĞI ALANLAR

İri fasulye tanelerini andıran kaju tohumları iki kat kabukla örtülüdür. Dıştaki ince ve esnek, içteki sert yapılı olan bu kabukların arasında insanın derisine değdiğinde kabarcık oluşturan kahverengi bir yağ bulunur. Tohumdan özütlenerek çıkarılan bu yağ böcek ilacı ve plastik yapımında kullanılır. Kaju ağacının yalnızca tohumlarından değil; odunundan ve zamkından da yararlanılır. Odunu sandık ve tekne; zamkı cila yapımında kullanılır.[428]

YAN ETKİLERİ VE UYARILAR

ABD Hastalık Kontrol Merkezi'nin araştırmalarına göre yiyecek alerjisi yapan 8 yiyecek türü arasındaki ağaç somunu kategorisi içerisinde kaju da bulunmaktadır ve alerjik tepki verebilir. Alerji belirtileri bazen acil ve özel olabilir. İsilik, kurdeşen, kaşıntı, egzama gibi özel deri hastalıkları içerebilir. Dil, dudak ve boğaz şişmesi olabilir. Ağızda karıncalanma veya burun tıkanıklığı oluşabilir, solunum sorunlarına ve baş dönmesine sebep olabilir.[429]

Kaju ölçülebilir miktarda oksalat içeren az sayıdaki yiyecekler arasındadır. Oksalat vücut sıvısıyla çok fazla konsantre olursa o kristalleşebilir ve sağlık problemlerine sebep

[426] a.g.k.
[427] http://www.nuveforum.net/1692-sakiz-agacigiller-anacardiaceae/60571-kaju-anacardium-occidentale-tropikal-iklim-bitkisi/ 14/07/2009 21:15
[428] http://www.nuveforum.net/1692-sakiz-agacigiller-anacardiaceae/60571-kaju-anacardium-occidentale-tropikal-iklim-bitkisi/ 14/07/2009 21:15
[429] http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=98 19/07/2009 18:12

olabilir. Bu sebeple böbrek ve safra kesesi sorunları olan kişiler kaju yemekten uzak durmalıdırlar. Çünkü oksalat kalsiyum emilimini engelleyebilir.[430]

Kalorisi yüksek bir besin olan kajunun 35 gramı yaklaşık 201 kaloridir. Bu nedenle tüketim fazla olmamalıdır.[431]

KAYNAKÇA

1. http://nedir.antoloji.com/kaju-fistigi
2. http://tr.wikipedia.org/wiki/Kaju
3. http://www.actahort.org/books/108/108_0.htm
4. http://www.forumfood.net/showthread.php?t=8392
5. http://www.kadinlarkulubu.com/bunlari-biliyor-muydunuz/212865-kaju-fistigi.html,
6. http://www.nurlular.com.tr/?s=108&sayfa=urundetay&uid=57&urun=cashew_(hint_fistigi)
7. http://www.nuveforum.net/1692-sakiz-agacigiller-anacardiaceae/60571-kaju-anacardium-occidentale-tropikal-iklim-bitkisi/
8. http://www.tugbakuruyemis.com.tr/urundetay.asp?id=22#b
9. http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=98
10. http://www.zalimsultan.com/forum/index.php?action=printpage;topic=7962.0
11. http://www3.interscience.wiley.com/journal/113436720/abstract?CRETRY=1&SRETRY=0

[430] a.g.k.
[431] http://www.zalimsultan.com/forum/index.php?action=printpage;topic=7962.0 19/07/2009 19:13

GELİNCİK

Latince : Papaver Macrostomum
İngilizce : Poppy
Türkçe : Gelincik

TARİHİ

Kırmızı gelincik Amerika'nın geleneksel bir sembolüdür. Savaş hatırlandığında, belki de 1. Dünya Savaşı'nda rastgele yanan askerlerin bulunduğu yer olan Fransa ve Belçika'nın bölgesi Flanders'ın mezarlık etraflarında ve tarlalarında bolca büyümesinin sebebi budur.

Avrupa'daki en vahşi çiçeklerden biridir, hem güzelliği hem de 1. dünya savaşı hatıralarıyla bilinir.[432]

Kırmızı gelinciğin ana vatanı orta Asya ve uzak doğudur.

Kırmızı gelincik 2.Dünya Savaşı'nın hatıra çiçeği olarak Moina Michael adında Gürcistanlı bir kadın tarafından bulundu.

1921'de Amerikan lejyonu ve dünya çevresindeki benzer organizasyonlar tarafından onurla ve kıdemli askerler ve aktif askeri servis personeli bugüne kadar her savaşta kullandı.[433]

Mısır tarlalarında yabani ot olarak yetiştirdiği için uzun zamandır mısır gelinciği olarak da bilinir.

Genellikle Flonders gelinciği olarak da bilinen bu tür, hendeklerde ve savaş alanlarında bolca yetişmiştir. Şarapnel parçaları dünyayı karıştırmıştı ve çimlenmek için ihtiyaç duydukları ışığa tohumlarını saçtılar.Türkiye'de de gelincik adıyla bilinir ve bahar aylarında Anzak'ların Gelibolu'ya geldikleri Nisan 1915'de olduğu gibi tohum

[432]http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_poppy_red 08.07.2009 18:43
[433] http://www.maltawildplants.com/papv/papaver_rhoeas 08.07.2009 18:30

açarlar.Gelincikler hemen hemen her ülkede yetişir.California'nın altın gelinciğe sahip olması gibi gelincikler Negen Çölü'nde de yetişir.

1.Dünya Savaşı'nı takip eden yıllarda ülkeler ve bütün toplumlar güçsüz duruma gelmeyi kabul etmediler ve savaşın sonucu olarak güçsüz kaldılar.Britanya'daki muazzam işsizlik bunun göstergesidir. İngiliz kumandan Earl Haig yüzlerce problemle birlikte İngiliz bölgesini organize etme işini üstlenmiştir.1921 yılında Fransız dullarından oluşan bir grup, eski askere İngiliz Lejyonu sorumlusu dediler.

Fransa'dan kendi yaptıkları gelincikleri getirdiler ve savaş sonucunda madur olan kişilere yardım etmek ve onları sıkıntılarından kurtarmak için bu gelinciklerin satılabileceğini önerdiler.Fransa'da yapılan ilk kırmızı gelincikler 1921 de Avustralya'ya getirildi.Avustralya'da gelincikler genellikle 'Anzak Günü' diye bilinse de gelincik 11 Kasım Anma Günü'nün bir sembolüdür.

Kırmızı gelincik Kanada McGill Üniversitesi'nde birinci dünya savaşından önce profesör olan General Mccrea tarafından "Anma Çiçeği" olarak tasvir edilir.

General Mccrea Boer Savaşı'nda tankçı olarak görev yaptı ama daha sonra birinci dünya savaşında birinci Kanada bölüğüyle Fransa'ya gitti.

Bu bitki, Anzak ve Nazi gibi bazı gruplar için sembol haline dönüşmüştür.

Avustralya Krallık ordusunun geri dönen askerleri ve denizcileri ilk defa ateşkes gününde 1921'de gelincikleri satmıştır.

Böylece ordu, Fransa yetimhanelerinde yapılan bir milyon pamuk gelinciği ihraç etmiştir.[434]

DOĞAL ALANI VE TARIMI

—Kırmızı gelincik kuzey Afrika, Avrupa ve Asya'nın sıcak bölgelerinde yetişir.

—Bu bitki kuzey ve güney Amerika'nın uyluğuna geçmiştir.

—Dikili tarlalarda da sıkça yetiştiği görülse de, yol kenarlarında daha iyi yetişir.

[434] http://www.diggerhistory.info/pages-tributes/poppy.htm 08.07.2009 18:00

—Bu çiçekler yaz boyunca toplanabilir.[435]

YETİŞTİĞİ YERLER

- Kuzey Afrika: Cezayir, Mısır, Libya, Fas, Tunus

- Batı Asya: Afganistan, Kıbrıs, Mısır, Irak, İran, İsrail, Jordan, Lübnan, Suriye, Türkiye

- Kafkasya: Ermenistan, Azerbaycan, Gürcistan, Rusya, Hindistan, Pakistan

- Kuzey Avrupa: Danimarka, İrlanda, Norveç, İsveç, Birleşik Krallık

- Orta Avrupa: Avusturya Belçika, Çekoslovakya, Almanya, Macaristan, Hollanda Polonya, İsviçre,

- Doğu Avrupa: Beyaz Rusya, Litvanya, Rusya Federasyonu, Ukrayna, Kırım

- Güneydoğu Avrupa: Arnavutluk, Bulgaristan, Yunanistan, İtalya, Sardunya, Sicilya, Romanya, Yugoslavya

- Güneybatı Avrupa: Fransa, Portekiz, ispanya, Kanarya Adaları

- Ayrıca doğal olarak Kuzey Amerika'da da yetişir.

Güneşli yerlerdeki iyi kurumuş kumlu ortamları tercih ederler. Nem olan pis,killi ortamlarda iyi yetişemez fakat başka pis ortamlarda başarılı olabilir.Bu cinsin üyeleri nadiren yaban geyikleri veya tavşanlar varsa tehlikelidirler.[436]

İÇERDİĞİ KİMYASALLAR

Kırmızı gelincik alkaloidler yani papaverine, rhoeadine, isorhoeadine ve başka diğer kimyasallar içerir. Ayrıca meconic asit, mekocyanin, müshil ve tannin içerir. Alkaloidler opium gelinciği ile benzerlik gösterir fakat opium gelinciğine göre daha ılımlıdırlar.[437] Kırmızı gelincikler çok az uyuşturucu içerirler, taze taç yaprağının en önemli öğesi rhoeodic ve papaveric asitleri içeren kırmızı renkli maddesidir. Bu renk alkaliden koyudur.

[435] http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_poppy_red 08.07.2009 18:43
[436] http://www.maltawildplants.com/papv/papaver_rhoeas 08.07.2009 18:30
[437] http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_poppy_red 08.07.2009 18:43

Bitkinin bütün parçaları kristal zehirsiz alkaloid rhoeodic içerir. Aktif içerik sayısı çok azdır ve miktarında kesin değildir. Morfinin varlığı konusunda büyük bir tartışma vardır[438]

YARARLARI

Kırmızı gelincik az miktarda da olsa ağrı kesici aynı zamanda sakinleştiricidir. Bu maddeler tamamen patlamış durumdadır. Özellikle Avrupa'da bitkisel ilaçlarda kullanılır. Bunun dışında çocukların ve yaşlıların ihtiyaçları için de kullanıldığı görülmüştür. Vücuttaki fazla aktiviteyi azaltmada; öksürüğü bastırmada ayrıca acıyı dindirmede de kırmızı gelincik kullanılır. Bu bitki ayrıca insomnia, astım ve sinirlilik durumları için de kullanılır. Bu ilacın çocuklarda tıbbi olarak uykuya neden olma kapasitesi yıllar boyunca kullanılmıştır ve kırmızı gelincik çiçekleri yatıştırıcı olan alkoloid zerreleri içerir, fakat tıbbi araştırmalar bu konuda araştırmasını henüz tamamlamamıştır.[439] Bitkinin başka tıbbi özellikleri de vardır. Acıyı dindirmede kullanılır, kanser tedavisinde kullanılır, menstürel döngüyü ilerletmede kullanılır, krem şekline getirildiğinde ciltle temas halinde yumuşatıcı ve nemlendirici etkileri vardır. Uyku için sakinleştirici ve uyuşturucu arasında orta derecede bir etkisi vardır. Hastayı uykulu ya da sakin yapar fakat uyku için yeterli güçte değildir. Etkisi bronş tedavilerinde de kullanılır, ayrıca çiçekleri sarılık tedavisinde kullanılır[440]

KİMYASAL ARAŞTIRMALAR

Kırmızı gelinciğin yaklaşık kimyasal kompozisyonu mineraller ver su çözünürlüğünün yanı sıra vitaminlerinin içeriği de araştırılmıştır. Yağ asidinin kompozisyonu ve çıkarılan yağın tocoperolü belirlenmiştir. Kırmızı gelincik tohumunun yaklaşık analizi şöyledir: 440 gr. protein(211gr), nem (50)gr. kül(63),arıtılmamış(63)gr ve toplam karbonhidrat(236 gr) potasyum ve kalsiyum gelincik tohumundaki ilk baskın elementlerdir. linoleic asit de en çok doymamış yağ asididir.(750 gr toplam yağ asitleri). Su çözünürlülüğünün içinde vitaminler tespit edilmiştir. Niacin ve Thiamini takip eden en yüksek derecede bulunan pantotpenic asit bulunmuştur. Ayrıca meconic asit de tespit edilmiştir. Papaverine rhoeadine, isorhoeadine gibi pek çok alkaloidler opium gelinciği ile benzerlik gösterir fakat kırmızı gelincikte alkaloidler ve meconic asit daha azdır.[441]

---

[438] http://www.maltawildplants.com/papv/papaver_rhoeas 08.07.2009 18:40
[439] http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_poppy_red 08.07.2009 17.40
[440] http://www.maltawildplants.com/papv/papaver_rhoeas 08.07.2009 18:15
[441] http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_poppy_red 08.07.2009 17.15

YAN ETKİLERİ

Dozajı tam olarak tespit edilmemiştir. Potansiyel CNS depresant etkileri vardır. Ciltte alerjik reaksiyonlar gösterebilir. Ağrı kesici özelliği bulunan uyuşturuculardan dolayı bağımlılık yapabilir. Hamilelerde ve emzirenlerde kullanılmaması gerekir.[442]

GELENEKSEL VE ŞİMDİKİ KULLANIMI

Kırmızı gelincik ağrı kesici olduğu kadar sakinleştiricidir. Rhoeadine diye adlandırılan bir zehirsiz yatıştırıcı alkeloid içerir. Bitkinin yatıştırıcı parçaları eski zamanın anneleri tarafından iyi kullanılmıştır. Çocuklarını besleyecekleri zaman kırmızı gelincikli tülbent takarlardı ve böylece rahatsız edilmeden saatlerce uyurlardı. Ayrıca kırmızı gelinciğin çiçekleri anneler tarafından çocukların öksürük şurubuna karıştırılırdı.

Bugünlerde gelincik tohumları yemeklerde kullanılan en popüler bitkilerden biridir. [443]Gelincik türleri günümüzde iki amaçlı kullanılıyor.

A)Tıbbi: Gelincikten yapılan morfin tıpta önemli bir rol oynar. Eski zamanlarda doktorlar morfini hastaları uyutmada kullanıyorlardı, bugün morfin tıp kontrolü altında hastaların acısını dindirmede kullanılıyor.

B)Uyuşturucu olarak: Afganistan ve Çin'deki gelincik türleri dünya pazarına önemli uyuşturucu miktarı sağlıyor.[444]

KULLANILAN BÖLÜMLERİ

Taç yaprakları çiçekler açıkken toplanır ve daha sonra kullanılması için kurutulur. Yaprakları ve tohumları toniktir. Düşük ateşli hastalıklar için kullanılır, çocuklar için uygundur ayrıca yenilebilir kullanımı da vardır. Tohumları çiğ ya da pişirilir daha çok keklerde ekmeklerde, meyve salatalarında kullanılır, tohumları çok küçüktür fakat oldukça geniş tohum sapları bulunur ve böylece toplaması kolaydır. Tohumları yemek için oldukça güvenlidir, hiçbir alkeloid içermez. Tohumlarından yenilebilir yağ elde edilir. Salatalarda ya da yemeklerde kullanılır. Yaprakları çiğ ya da pişirilebilir. Ispanak gibi kullanılır, çorbalara ya da salatalara tat verir. Yaprakları çiçek tomurcuklandıktan sonra kullanılmamalıdır.

---

[442] http://www.maltawildplants.com/papv/papaver_rhoeas 08.07.2009 18:00
[443] http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_poppy_red 08.07.2009 17.00
[444] http://www.maltawildplants.com/papv/papaver_rhoeas 08.07.2009 18:10

Çiçeğinde taç yaprakları hazırlanıp şurup yapılabilir. Eskiden ayrıca çay olarak da kullanılıyordu. Yapraklarının kırmızı boyası yiyeceklere özelliklede şaraba renk vermede kullanılır.[445]

HAZIRLANIŞI VE UYARILAR

Kırmızı gelinciğin nüfuz etmesi için bir fincan kaynamış suya 1–2 çay kaşığı dolusu kuru taç yaprakları katılır, sonra demlenmesi için 10–15 dk bekletilir. Bu demlenmiş çay her gün 3 defa içilir.

Tentür için: Kırmızı gelinciğin tentürü her gün üç defa 2-4ml alınır. [446]Potansiyal toksik alkaloidler içerebilir. Kırmızı gelinciğin toksit dozu tahmin edilemez. Hastalara bitkisel karışımlar kullanmadan önce tıbbi bir danışma tavsiye edilir çünkü bir tedavi klinik olarak araştırılmıştır ve ispat edilmiş etkileri mevcut olabilir. Kırmızı gelinciğin hamilelerde ve emzirenlerde kullanılmasına sakınılmalıdır. Alarjik bir geçmişi olan hastalarda dikkatli kullanılması gereklidir.[447]

[445] http://www.maltawildplants.com/papv/papaver_rhoeas 08.07.2009 18:10
[446] http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_poppy_red 08.07.2009 17:15
[447] http://www.home-remedies.info/herbal-medicines/red-poppy 09.07.2009 12:20

KİŞNİŞ

Latince : Cariandrium Sativum
İngilizce : Corriander
Türkçe : Kişniş

Kişniş adı güçlü böceklerden gelmektedir. [448]Yunanlılarca kullanılan ismi "koros"tur.Bu isim böcek anlamına gelmektedir.Bir diğer ismi olan "koriannan"da haşeredir. bu özel anlamı da bahçede yapılan tarımdan iler gelmektedir.Tamamıyla ele alındığında yetiştirilmiş böceğimsi kokulu bitki anlamına gelir.

Eski zamanlarda Hipocrates kişnişi ilaç olarak hastalara önermiştir. Pling İtalyada bulunan en kaliteli kişnişin Mısırda yetiştiğini belirtmiştir.Kişniş Mısırda 21. hanedanlığın mezarlağında bulunmuş olduğu için Mısırlılar tarafından kaliteli ödül olarak düşünülmüştür.Sonraki bronz çağında işgalciler bu bitkiyi İngiltere'ye götürmüşlerdir.Onlar da kişnişi kimyon ve sirkeyle karıştırarak eti korumak için kullanmışlardır. [449]Ayrıca İngilterede afrodizyak olarak kullanılırken işgalciler tat olarak kullanmışlardır.Afrodizyak etkisinin olması ortaçağ ve rönesans döneminde aşk bitkisi olarak bilinmesine yol açmıştır.Çinliler ise bu bitkinin kullanılmasını ahlaksızlık olarak nitelendirmişlerdir.

Kişniş mecra, kalın toprakta yetişmektedir. Yapısında çok fazla nitrojen olduğu için tohumun olgunlaşma sürecinde asla gübreleme yapılmamalıdır. Çünkü bu durum meyvenin tadını da azaltır. Ph derecesi4.9ile 8.2 arasındadır. Güneş ışığına ihtiyacı vardır. Kişniş yetiştirildiği yerde rüzgardan korunmalıdır çünkü tohumları bitkinin tepesindedir. Kişniş bahar ayının son don olayından sonra bahçeye ekilmelidir. Bitkinin tohumları kabuğuyla birlikte 6 mm derinliğe gömülür. Tohumlanmaa genellikle 10 ila 20 gün arasında görülmektedir. Filizlenme 10 cm.dir. Alanın yabani otlardan temiz tutulması gerekmektedir. Ekilen tohum 3 hafta da sürekli beslenmelidir. [450]Bitki hızlı büyür ve çiçek verir bu nedenle

[448]http:// www.ourherbgarden.com/herb-history/coriander.html 07-07-2009 17:53
[449] http:// www.herbs2000/herbs/herbs_corainder.htm 07-07-2009 18:46
[450] http:// www.jabs.org.uk/forum/topic.asp?TOPIC_ID=1271 07.07.2009 – 21:23

sıcak havada hızla yayılır. Çiçekler çıkar çıkmaz yaprak oluşumu biter.

Kişniş bir parça gerçek yağ ile karışmış yağı sulandırabilir. Perhiz yemeği olarak kullanılabilir. Kişniş limon, çay ağacı, nane, zencefil, bergamot, karanfil, tarçın adaçayı, tütsü, sardunya, zencefil kökü, greyfurt, çiçek yağı, portakal, anason, yasemin, hindistan cevizi, selvi ile birleştirildiğine iyi bir karışım ortaya çıkar. Kişniş zehirli, tahriş edici, hassas değildir. [451]Çalışmalar kişnişin sinir sisteminde bulunan civa ve diğer zehirli metallerin idrar ve dışkıyla boşaltımıyla dışarı atılmasına yardımcı olur. Kişniş alımını arttırmak için doktorlar pesto sosunu önermektedirler.

EDTA gibi kimyasal maddeler vücuttaki ağır metal mmaddelerin atılmasına yardımcı olur. Fakat kişniş bu yeteneği bize doğal yollardan sağlar. Bu da insanlar için yeni bir adım demektir. Çünkü dişe yapılan dolgunun yaklaşık %50'si cvadır bu nedenle kişniş bu metallerin dışarı atılmasını sağlar. Doktor Omura son çalışmasında kişiye yapılan üç dolgunun tüm önlemlere rağmen vücut tarafından emileceğini açıklar. Yani dolgunun havası kapatılıp suya dayanıklılığı sağlansa bile önemli miktarda civa daha sonra kişinin ciğerlerinde, böbreklerinde, iç salgı organlarinde, karaciğerinde, kalbinde bulunmuştur. Fakat dolgu yapılmadan önce bu organlarda hçbir civaya rastlanmamıştır. İşte bu araştırmanın sonucunda dr. Omura[452] kişniş yapraklarının kullanımının vücuttaki civa ve aleminyumu hızlıca atabileceğini kanıtlamıştır.

Kişniş halk arasında genel olarak çocukların ishal rahatsızlığının, sindirim bozukluklarını, gribal enfeksiyonları gidermek için kullanılmaktadır.Mısırda ise şeker düşürücü, insülin dengeleyici ve pankreas görevlerinin sağlanmasını destekleyici olarak kullanılmaktadır.Kişniş yağı da yaratıcılığı, hayal gücünü, hafızayı, motivasyonu, iyimserliği, duygusallığı güçlendirmek amacıyla kullanılmaktadır.Yunan, Roma ve Mısır medeniyetlerinde cinsel isteği artırıcı olarak kullanılmıştır.Hatta bu nedenle aşk ilacı olarak nitelendirilmiştir.Baz bölgelerde kişniş yaprağı maydonoz ile karıştırılır.Bazen Meksika maydonozu bazen de Çin maydonozu olarak bilinir.Günümüzde iltihaplanmalara karşı kullanılmaktadır.Ayrıca yatıştırıcı etkisi de vardır.Diabet, kireçlenme ve bağırsakla ilgili şikayeti olan hastalar tarafından da kullanılmaktadr.Pankreas rahatsızlığı ve şeker hastalığı

[451] http://medicinal-plants.suite101.com/article.cfm/coriander_for _healing 07.07.2009 – 23:45
[452] http://home.earthlink.net/jedcline/cilantro.html 07.07.2009 – 21:11

kontrolü için önemli bir bitki olmaktadır.[453]

KAYNAKÇA

1 . http:// www.ourherbgarden.com/herb-history/coriander.html

2 . http:// www.herbs2000/herbs/herbs_corainder.htm

3 . http:// www.jabs.org.uk/forum/topic.asp?TOPIC_ID=1271

4 . http://medicinal-plants.suite101.com/article.cfm/coriander_for _healing

5 . http://home.earthlink.net/jedcline/cilantro.html

6 . http://www.botanical.com /botanical/ngmnl/corian.html#par

[453] http://www.botanical.com /botanical/ngmnl/corian.html#par 07.07.2009 – 21:43

MISIR PÜSKÜLÜ

Latincesi:Zea Mays
İngilizcesi:Cornsilk
Türkçesi:Mısır püskülü

TARİHÇESİ

Mısır püskülü yaklaşık 7000 yılı aşkın yıldır ekilmektedir.Columbus yeni dünyayı keşfettiğinde mısır Kanada'da ve Amerika'da yetiştirilmekte ama Avrupa'da bilinmemekteydi.Mısır püskülü ipeksi ve sarımsıdır ve mısırın gövdesinde çıkar. Taze olarak ya da güneşte kurutularak kullanılmaktadır.Püskülün sağlık açısından yararlı olduğu uzun bir geçmişe dayanır.

Tarih boyunca mısır püskülü tabletleri ve çayları böbrek rahatsızlıklarında ve romatizmal rahatsızlıklarda kullanılmaktadır.Güvenilir bir idrar sökücü olduğu 18.yy da kayıtlara geçmiştir.

Mısır püskülü taş yapıcı idrar yolları rahatsızlıklarında, kalp ödeminde, böbrek iltihabında, mesane nezlesi,gut hastalığı,romatizma,yatak ıslatma problemlerinde,mesane enfeksiyonu gibi rahatsızlıklarda etkili bir bitkiye dönüşmüştür.Diğer bir yararı da zayıflatma ve bedendeki yağı azaltmadır. Bugün mısır püskülünün böbrek ve prostat rahatsızlıklarına yardımcı olduğuna dair klinik testler var.[454]

YETİŞTİĞİ YER VE TARIMI

Mısır Amerika'da yaygın olarak yetişir.Peru başlıca yetiştiği yerlerden birisidir.mısır son zamanlarda dünyanın başlıca yiyeceği olmaya aday ve geniş çapta neredeyse dünyanın biçok yerinde yetişmektedir.Özellikle son zamanlarda mısır ekimi çok yaygınlaştı.Bahar zamanında mısırın tohumu ekilir.mısır bitkisi hemen büyür.Püsküller yazın ortaya çıkar tam

[454] www.healthtree.com, 7 Temmuz 2009, 16:01

olarak ve bitkinin şifalı bölümü işte bu püsküllerdir. Çiçeklenme zamanı temmuzdan ağustosa kadar sürer.Püsküller dikkatlice alınır,hemen kullanılır veya güneşte kurutulur ve depolanır daha sonra kullanılır.[455]

En ideal ekim zamanı toprak sıcaklığının 13-15 derece olduğu zamandır.Mısır ılık, yeteri kadar tavlı,iyi havalandırılmış,tane ile temas edebilecek kadar ufalanmış topraklarda kolay çimlenir.Yetiştiği zaman boyu 60cm.ile 3m arasında değişir.

Son zamanlarda mısır ve mısır püskülü ekimi oldukça arttı hem insan hem hayvan yiyeceği olarak tüketilmektedir.Ayrıca samanından da sığır ve benzeri hayvanlar için faydalanılır.

İÇERDİĞİ MADDELER

- Flavonoids
- Allantoin
- Alkaloids
- Saponnins
- Volatile oil(about %0.2)
- Mucilage ve resin
- Vitamin C ve K
- Potasyum
- Maizenic acid
- Fixed oil

GELENEKSEL VE GÜNCEL KULLANIMI

Mısır püskülünün çayı yaygın olarak kullanılır.Kilo vermede etkili olarak bilinir.Bu esans çocukların ve yaşlıların yatak ıslatma problemlerinde kullanılır.Böbreğe ait kasıklarda oluşan keskin ağrıya yardımcı olur.İdrara ait sistemlerin mısır püskülü ile çalıştığı düşünülür.

Daha ileri çalışmaların bu hipotezi doğrulamaya ihtiyacı var.Bitki koleksiyoncularına göre ya da herbalistlere göre püskülün diğer bir kullanımıromatizma ve sistitdir.(mesane enfeksiyonu)

[455] www.midwifertoday.com, 12 Temmuz 2009, 18:10

Mısır püskülünün kanamayı yavaşlatan vitamin K nın mükemmel bir kaynağı olduğu bilinir.Uzun süreli kullanım için el losyonu ve kozmetik ürünler yapılmaktadır.el losyonu deriyi yumuşatıcı etkisi vardır.

Böbrek rahatsızlıklarında, böbrek kanamasında, böbrek taşlarında, böbrek sancılarında mesane rahatsızlıklarında,böbrekle alakalı durumlarda mükemmel doğal bir çaredir.Üç başı üç fincan suda beş dakika kaynatın ve bütün gün ara ara yudumlayarak için.

Bitkisel ilaçların kullanımında mısır püskülü zea mays olarak adlandırılır ve sınıflandırılır. Prostat, yatak ıslatma ve obesite gibi biçok rahatsızlıkta alternatif bir çözümdür.

Mısır püskülü (zea mays) biçok hastalık için etkili bir çaredir.Bu doğal yaklaşım gittikçe daha popüler olmaya başladı.Mısır püskülü çayı taş yapıcı idrar yolları hastalıklarında ,böbrek iltihabı,mesane nezlesi,romatizma ve gut hastalığında da başarıyla kullanlılr.

Açık esmer ya da kırmızımsı renkli hafif ve özel kokusu bulunan mısır püskülünün tıbbi yararları ve bunlardan yararlanma yöntemini şöyle açıklayabiliriz; sakinleştiricidir. Bedeni güçlendirici toniktir,romatizma tedavisinde yardımcı olur, idrar söktürücüdür, mesane taşlarını düşürür, üretrit (idrar yolları enfeksiyonu), sistit(mesane enfeksiyonu) ve prostatit (prostat bezi enfeksiyonu) tedavilerinde etkilidir. Özellikle ayrık otu ve civan perçemi ile birlikte kullanılırsa daha etkilidir. Ayrıca çocuklarda böbrek sorununun atlatılmasına yardımcı olur. Bu etkileri sağlamak için mısır koçanındaki püskülleri alınır.bunlar kurutulduğunda etkileri azalabileceğindenyaşken kullanılması daha etkilidir.Bir bardak kaynar suyun içine iki tatlı kaşığı kuru ya da taze mısır püskülü konur.10-15 dakika demlenir günde iki üç kez birer bardak içilir.Ayrıca mısır tanelerinden oluşan mısır özü yağının damar sertliğini önlediğinden bahsetmeden geçemeyeceğiz.

Mısır püskülü iltihapları azaltmada da yararlıdır. [456]

REAKSİYONLARI

- İdrar yolları ve prostat problemlerinde
- Kilo vermede
- Yatak ıslatma probleminde

[456] www.globalfusion.us, 14 Temmuz 2009, 23:15

- Böbrekle ilgili rahatsızlıklarda
- Kanama
- Mesane enfeksiyonu
- Rahatlama
- Böbrek ve sidik torbasında oluşan sorunlar
- Diuretic
- Demulcent
- İltihap giderici
- Tonik[457]

KULLANILAN VE ÇÖZÜLEN KISIMLAR

Tıbbi olarak mısırın sadece püskülleri kullanılır.Mısır püskülleri tozlaşmadan önce alınmalıdır.Mısır bitkisi polenlerini dökünce püsküller toplanır,kurutulur ve çeşitli kullanımlar için toz haline getirilir.Silikon içerir.Yeterli miktarda demir, çinko, potastum, kalsiyum, magnezyum ve fosfor içerir.Püsküller kurutularak yada tazeyken kullanılabilir.Mısır kendisi tıbbi alanda pek kullanılmaz o yiyecek olarak yaygındır.Çözümü: su ve alkol(alkolle seyreltilir)

ARAŞTIRMA VE KLİNİK TESTLER

Department of Natural Medicine and Phytochemistry Pharmaceutical Üniversitesi 15 Ekim 2004 araştırmaya başlamış, 11 Ocak 2005 te kabul edilmiştir

Yeni doğal tıbbi kaynakların gelişiminde mısır püskülünden elde edilen suyun diabetic etkisi araştırılmıştır. STZ(streptozotocin) idrara ait rahatsızlıkları azaltıp azaltmadığı araştırılmıştır.Bu sonuçlardan mısır püskülünün böbreğe ait sorunları önlediği öğrenilmiştir.Şimdiki bulgular da bunu destekliyor.[458]

Yan etkisi yoktur.

[457] www.herbs2000.com, 11 Temmuz 2009, 18:27
[458] www.jstage.jst.go.jp/bpb/28/5/28_919/_article

HAZIRLANIŞI, KULLANIMI VE UYARILAR

Bazı herbalistler mısır püskülünün tazeyken kullanılmasının en iyisi olduğunu söylerler, ama kurutulmuş olarak kullanımı daha yaygındır.Mısır püskülü direk çiçekteyken yani hemen çıktığında ya da olgunlaştığında alınabilir.Bunun yanısıra piyasada yaygın olarak toz halinde yada kapsül halinde bulunur.Genellikle çay olarak da demlenir ve sakinleştirdiği söylenir. Çay bir fincan kaynamış suya 2 kaşık kurusu konur.10-15 dakika bekletilir.Bu çay günde üç kez içilmelidir.Tatlandırmak için bal eklenebilir veya toz halinde 1 çay kaşığı ağızdan günde 3 kez alınabilir.Bu tentür alınabilir ya da evde suyla veya alkolle karıştırılarak yapılabilir.Mısır püskülünün kapsülleri de yaygındır.Normal dozaj 400mg.dır.Bu 2 kapsüle denk gelir.Her kapsül 400mg mısır püskülü içerir.Bunlar yemekle birlikte günde 3 kez alınmalıdır.[459]

Mısır püskülü Çinli bitki bilimcileri için çok popülerdir.Değerli besin kaynaklarından biridir,ve geniş bir kitle tarafından tüketildiği düşünülmektedir..

Uyarılar:Hamileler tarafından dikkatli kullanılmalıdır.Doktorlarına danışmalılar. Eğer rahatsızlığı olan kişiler, kapsül olarak alıyorlarsa güzelce çalkalayarak ve günde 4 kez ve maksimum 7gün almalılar.[460]

KAYNAKÇA

1-www.healthtree.com

2-www.midwifertoday.com

3-www.globalfusion.us

4-www.herbs2000.com

5-www.jstage.jst.go.jp/bpb/28/5/28_919/_article

6-www.phytochemicals.info

7-www.village-nutrition.com

[459] www.phytochemicals.info, 17 Temmuz 2009, 17:31
[460] www.village-nutrition.com, 15 Temmuz 2009, 02:56

KADIN TUZLUĞU

Latince : Berberis Vulgaris
İngilizce : Barberry
Türkçe : Kadın Tuzluğu

TARİHİ

Barberry genellikle dalları olan, her yıl yapraklarını 2.5 metre uzunluğunda bir ağaççıktır. Berberis düz yaprakları ve dikenli gövdesi olan bir yapraklarını döken bir ağaççıktır. Parlak yaprakları olan Berberis cinsi, ismini, Fenike dilinde 'parlak' anlamına gelen 'barbar' sözcüğünden aldığı düşünülür. Ayrıca berberis sözcüğü Arapçada meyveler için kullanılır. Avrupa'nın çoğu yerinde, çiftçiler, üç veya dört yüz metrekare alana ektikleri barberry'lerin paslandığını ileri sürdüler.[461]

YETİŞTİRME

Bu bitki genelde köklerde bulunan asalaklar tarafından üretilir. Ancak bu bitkiler katmanlar tarafından üretilen asalaklardan daha çok sayıda asalağı dışarı atar. Bu nedenle sonraki metot tercih edilmelidir. Dalları budamanın en iyi mevsimi sonbahar (Ekim)'dir ve aynı yılın yeni filizleri gelir. Gelecek sonbahara onlar da kök verir. Sökülüp, dikilecekleri yere dikilirler.

Barberry ayrıca olgunlaşmış dallar tarafından da üretilebilir, sonbaharda alınır, serada kumlu toprağa ekilir. İlkbaharda ya da tercihen sonbaharda tohumlar 1 metre derinliğe korunan, böğürtlen ve pulp için uygun bir yere ekilir, bir dahaki ilkbahar da onlar da filizlenir.[462]

---

[461] www.viable-herbal.com 17.07.2009 22:56
[462] www.botanical.com 17.07.2009 23:43

HABITAT

Belli mevsimlerde yapraklarını döken parlak yeşil yapraklı birçok Barberry İngiltere'nin bazı yerlerinde koruluklarda ve çalılıklarda bulunur. Bununla birlikte İskoçya ve İrlanda'da bulunur. Genelde Avrupa'nın büyük bir kısmına, kuzey Afrika'ya ve Asya'ya yayılmıştır. Süs bitkisi olarak, genellikle bahçelerde kullanılır. [463]

ANA BİLEŞENLER

Yapılan araştırmalara göre, Alkolid Berberine'nin, aktif olarak barberry ve onun akrabalarından oluştuğu belirlenmiştir. Berberine'in ana bileşenlerinden biri de düğünçiçeğidir. Berberine ve onun kuzenleri anti bakteriyeldir ve ayrıca deney tüplerindeki ameba'yı öldürür. Berberine, olaşan bir enfeksiyonu önlemeye yardımcı olan insan hücrelerine yapışan bakterileri engeller. Bu bileşen, E.coli gibi bakterilerin sebep olduğu diarhea'yı tedavi eder. Berberine ayrıca bazı bağışıklık sistemi hücrelerini daha iyi çalışmaları için teşvik eder. Berberine, barbery'de bulunan başka bir alkaloid'dir. İltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olur ve ayrıca bir antioksidandır. Barberry'nin kökü ve meyveleri,barberry'nin ana aktif maddeleri olan isoquinoline alkaloids diye adlandırılan kimyasal maddeleri içermektedir.[464]

TESİRLER

Barberry, derideki veya vajinadaki mantar enfeksiyonlarının yanında, iltihabı ve enfeksiyonu ya da idrarı, sindirim sistemini ve solunum sistemini rahatlatır. Barberry'nin özü ayrıca psoriyazis dahil bazı belli deri kondisyonlarının semptomları düzeltir ancak bu bulguları doğrulamak için bazı çalışmaların yapılması gerekir. Barberry ayrıca diarrhea (özellikle yolcuların diarrhea'sını ve gıda zehirlenmesinden olan diarrhea'ları) için etkili bir tedavi olabilir. Barberry özellikle deri ve bağırsak sistemi için yararlı olan anti-mikrobal özellikleri vardır. Barrberry'nin kan damarlarının genişlemesinin sebep olduğu kan basıncı üzerinde faydalı bir etkisi olduğu söylenir. Bu bitki hepatiti, karın ağrısını, sarılığı, diyabeti ve konsumpsiyonu iyileştirmek için kullanılır. Bu botaniğin kullanımının kalp hızını düşürdüğü, soluk sayısını düzenlediği, bağırsak hareketini kuvvetlendirdiği, bronşiyal daralmayı azalttığı ve derideki bakteriyi öldürdüğü söylenir. Bu bitkinin malaria'yı bitirdiği ve protozan

[463] www.botanical.com 17.07.2009 23:24
[464] www.herbal-basics.com 17.07.2009 23:59

tedavilerinde etkili olduğu söylenir. Belepharitis ve konjonktivit gibi inflamatuvar göz hastalıkları için yararlı bir tampon sağladığı söylenir. [465]

KLİNİK ÇALIŞMALAR

İn vitro ve hayvan çalışmalarında berberine'in anti-inflamatuvar, antineoplastik, hipoglisemik ve immunomodülatör etkisi olduğu görülür ve gelecekteki klinik araştırmalar, bu alanlarda yoğunlaşacaktır.

Barberine kullanımı için birçok klinik deney yapıldı ancak hiç biri barberry'nin tam bir bitki olarak fonksiyonlarını araştırmadı. trahom, diarrhea, ve layşmanyaz tedavilerinde barberine'in kullanılmasını destekleyen çok büyük bir kanıt var ancak barberry'nin berberine gibi etkili ve güvenli olduğunu kanıtlayan mevcut bir kanıt yok.[466]

Görülebilecek yan etkiler ;

Barberry, düğünçiçeği ve Oregon üzümü de dahil berberine içeren bitkiler, hamilelik ve emzirme döneminde dikkatli kullanılmalıdır. Güçlü özler midenin fenalaşmasına sebep olur ve art arda iki haftadan fazla kullanılmamalıdır. Aşırı berberine kullanımında, uyuşukluk, burun kanaması, deri ve göz kaşıntısı ve böbrek tahrişi görülebilir.[467]

GELENEKSEL KULLANM

Barberry'nin ilaç olarak kullanımı eski Mısır tarihine kadar dayanır. Hint kültüründe ishal tedavisinde, ayrıca ateş düşürücü, iştah açıcı, mide rahatlatıcı ve iyi hissetmek için kuvvet verici olarak kullanılırdı. Bugün, İran'da, özellikle biliyer vakalarında ve mide yanmalarında tıbbi amaçla yaygın olarak kullanılır. [468]

KULLANILAN KISIMLARI

Kök ve gövde kabukları. Gövde kabuğu, kazılarak toplanır ve güneşte veya iyi hava alan bir serada ya da havadar bir kilerde veya çatı katında kurutulur. Bu yerler ya güneşle ya

[465] www.altmd.com 18.07.2009 00:48
[466] www.naturalstadard.com 18.07.2009 23:31
[467] www.nutrasanus.com 18.07.2009 22:51
[468] www.altmd.com 18.07.2009 01:16

da suni bir şekilde sobayla ısı almalıdır. Sıcaklığın sağlandığından emin olmak için kapı ve pencere gün boyunca açık bırakılmalıdır. Kabuklar ayrıca ipe dizilip odaya asılabilir.

Kabuk parçaları kurutulduğunda, küçük düzensiz bir hal alırlar. 2 santim uzunluğundadır ve kabuğun dışı koyu yeşilimsi gri renktedir. Kabuğun iç yüzeyi koyu yeşilimsi kahverengidir.

Kök kabuğunun dışı grimsi kahverengidir ve soyulduktan sonra benzer bir şekilde kurutulur. Kuruduğunda üzerinde kısa bir çatlak oluşur. Gövde kabuğuyla aynı bileşenleri içerir ve benzer özelliklere sahiptir.[469]

HAZIRLANIŞI

Toz haline getirilen kabuk günde bir kaç kere ¼ oranında konulur. [470]

UYARILAR

Hamile kadınlar barberry kullanmamalıdır çünkü rahim kasılmasına sebep olabilir ve düşük yapmayı tetikler.

Barberry'yi antibiyotikle kullanmak antibiyotiklerin etkinliğini azaltır. İkisini beraber kullanmadan önce doktorunuza danışınız.

Barberry kan inceltme tedavisinin etkilerini azaltabilir. Eğer antikoagülan kullanıyorsanız barberry kullanmayınız.

Barberry ilaçların etkisini yükseltebilir. Eğer kan basıncı tedavisi görüyorsanız, barberry kullanmayınız. Barberry kan şekerini düşürebilir, bu da ilaçların etkisini daha güçlü göstermesini sağlar. Diyabet tedavisi görüyorsanız, barberry kullanmayınız.[471]

KULLANIM ŞEKLİ

Pediatrik; Çocukların hangi dozda kullanması gerektiğini belirten yeterli bir kanıt yoktur. Bu sebeple, çocuklar ancak uzman bir doktorun gözetimi altında barberry kullanmalıdır.

---

[469] www.botanical.com 18.07.2009 10:57
[470] www.botanical.com 18.07.2009 11:10
[471] www.altmd.com 18.07.2009 11:35

Yetişkinler için;

Çay; 2-4 gram veya 1-2 çay kaşığı kurutulmuş kök 150 ml (bir kupanın yaklaşık 2/3'si) 10-15 dakika kaynatılmış suda demlenir. Günde üç kez içilir.

Kuru özler; günde üç kez 250-500 miligram kullanılır.

Deri bozuklukları için**;** barberry özünün %10u merheme katılıp, günde üç kez yüze uygulanır.[472]

KAYNAKÇA

1. www.botanical.com
2. www.herb-basics.com
3. www.altmd.com
4. www.viable-herbal.com
5. www.nutrasanus.com
6. www.naturalstandard.com

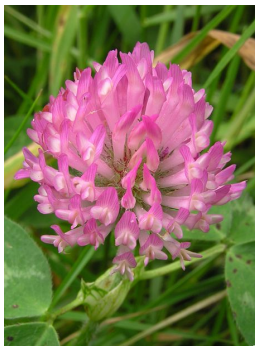
[472] www.altmd.com 18.07.2009 12:12

KIRMIZI YONCA

LATİNCE:TRIFOLIUM PRATENSE

İNGİLİZCE:RED CLOVER

TÜRKÇE:KIRMIZI YONCA



TARİHÇESİ

Kırmızı Yonca tarıma oldukça geç getirilmiştir. İtalya ve İspanya'da kırmızı yoncanın tarımı 15. ve 16. yy. 'da yapıldı. 16. yy'da İspanya'dan Hollanda'ya getirildi ve oradan 17. yy ilk yarısında İngiltere'ye götürüldü. İsmini Hollandalı 'Klavfer'den almıştır. Kırmızı Yonca 18. yy'ın son yarısında Amerika'ya getirildi. [473] Kırmızı Yoncanın Çin, Avrupa ve Rusya'da astım, karaciğer, sindiirm rahatsızlığı, göz ağrısı ve yanığı gibi rahatsızlıkları içeren tıbbi alanlarda uzun bir tarihi vardır. [474]

Tanımı: Kırmızı Yonca 20-80 cm uzunluğunda ot türünden bir bitkidir. Yaprakları sıralıdır ve üç yapraklıdır, her yaprağı 15-30mm uzunluğunda ve 8-15mm genişliğindedir. yaprağın yarısının dış kısmında açık renkte bir hilal şekli vardır. Çiçekleri koyu pembedir12-15mm uzunluğundadır. [475]Kırmızı Yonca 60cm yüksekliği ulaşan uzun ömürlü bir bitkidir. Dünyada yeşil bölgelerde yaygındır ve daha çok rutubetli bölgelerde gür yetişir. Onun beyazımsı saçlarla birlikte birkaç basit yada biraz kollara ayrılmış kırmızımsı sapları olan kısa bir kökü vardır. Onun pembemsi uzun bir saplı yaprağı vardır. [476] Yaprakların çıkışı sırayladır, ve daha aşağıda olan uzun yuvarlak, daha yüksekte olan kısa yapraklıdır. Yapraklar 3 oval uzun yaprakçıklara sahiptir ki bunlar ince dişlidir . Kırmızıdan pembeye çalan rengiyle çiçek başları 30 ile 60 çiçek tohumu içerir.

[473] http://chestofbooks. com/flora-plants/weeds/fodder-pasture-plants/red clover-trifolium-pratense-L-pat-2. html 08. 07. 2009-18:30
[474] www. englishplants. co. uk/redclover. html 01. 07. 2009:18:20
[475] http://en. wikipedia. org/wiki/tifolium-pratense 30. 06. 2009-17-50
[476] www. ccba. bc. ca/discuss/_disc1/00001267htm 07. 07. 2009-18:40

DOĞAL YETİŞME VE TARIM ALANI

Kırmızı Yonca şehirde birçok tarım alanlarına, dağlara, çayırlara uzanır. Akdeniz Bölgesinde, Balkanlarda, Asya, İran, Hindistan, Himalaya, Rusya, Kuzey Kutbunda, batı Sibirya'da ve Uzak Doğuda yaygındır. Kırmızı Yonca İngiltere'de yaklaşık 1650'lerden buyana yaygındır ve Britanya kolonileri tarafından Amerika'ya getirilmiştir. [477]

KİMYASAL BİLEŞENLERİ

Kırmızı Yoncanın başlıca kimyasal bileşenleri phenolıch glycosides , yağ, methyl salicylate, sitesterol, coumaris, cyanogenic glycosides, genistiene, silica, choline and lecithin. Kırmızı Yonca ayrıca Vitamin A, B, C, kalsiyum, chromium, demir ve magnezyum içerir. [478]

TEDAVİDE KULLANIMI

Kırmızı Yonca'nın tıpta yıllardır kullanılmaktadır, güvenilir ve etkili bir bitkidir. Bitki özellikle egzama gibi cilt şikâyetlerinin, göğüs kanserinin, yumurtalıkların, uyuşukluk sisteminin, katranın boğmaca ve kuru öksürüğün tedavisinde kullanılmıştır. [479] Kırmızı Yoncanın yüksek tansiyon tedavisinde de olumlu bir etkisi vardır. Kırmızı Yonca dünya genelinde menopoz belirtilerinin tedavisi için ve menopozdan sonraki dönemin sağlıklı bir şekilde devamı için kullanılır.

KLİNİK ARAŞTIRMALAR

Hem soya hem de Kırmızı Yonca üzerinde yapılan araştırmalar onların atardamarlarındaki potansiyel işlevini ortaya çıkarmıştır. Bu şu anlama gelmektedir ki üzerinde henüz kesin bir çalışma yapılmamış olmasına rağmen, menopoz hastalarının yüksek tansiyonla başları daha az derttedir. Çeşitli laboratuar çalışmaları Kırmızı Yoncanın kanseri önlediğini ortaya çıkarmıştır. Bir çalışma da prostat kanseri tıbbi olarak ortadan kaldırıldıktan sonra Kırmızı Yoncanın prostat kanseri olan bir kişi tarafından kullanımı onun prostatında fark edilir antikanser etkileri başlattığı görülmüştür. [480]Kırmızı Yonca kanser hastalıklarına tavsiye edilmeden önce birçok klinik çalışmalara ihtiyaç duyulmuştur. Klinik çalışmaları kırmızı

[477] www. ccba. bc. ca/discuss/_disc1/00001267htm 07. 07. 2009-19:10
[478] www. ccba. bc. ca/discuss/_disc1/00001267htm 07. 07. 2009-19:30
[479] www. ccba. bc. ca/discuss/_disc1/00001267htm 07. 07. 2009-18:30
[480] www. ccba. bc. ca/discuss/_disc1/00001267htm 07. 07. 2009-18:10

yoncanın rahim ve göğüs dokuları üzerinde zararlı etkileri olmadığını göstermektedir. Klinik çalışmaları kırmızı yoncanın menopozdan kaynaklanan heyecan için yararlar sağladığını gösterir. [481]

GELENEKSEL VE GÜNCEL KULLANIMI

Geleneksel Çin tıbbı ve batı tıbbı bu bitkiyi bezer amaçlarda kullanmıştır. Öksürüğü bastırdığı kabul edilmiştir. Alterativ bitkiler bütün kronik şartlat özelliklede cilt hastalıkları için yararlı olduğu düşünülmüştür. Genellikle Kırmızı Yonca melhemleri egzama gibi cilt tedavisinde kullanılmıştır. [482]Çiçekler kurutulur ve çay yada şurup yapımında kullanılır. Kurutulmuş çiçeklerde 4 gr doz vardır. Çiçek başları sonbahar yada yaz döneminde toplanır.

KULLANILAN KISIMLARI

Bitkinin çiçekleri geleneksel olarak temizleyici bir madde, antisposmodic, diuretic, anti-inflammatory ve olası aoestrogenıc aktivite olarak kullanılmıştır. Çiçeğin baş kısmından yapılan yonca çayı karaciğer ve safra kesesini canlandırmak için kullanılmaktadır ve tembellik ve iştahsızlık içinde kullanılmaktadır. [483] Bitkinin yara lapası atletin ayak tedavisi ve diğer cilt problemleri için de kullanılabiliyor. İçerisinde balından aldığı tatlılık, mineral ve vitaminlerin bulunduğu kuru yonca çiçekler sabunlara yapımında kullanılıyor. Çiçekler ve yapraklardaki flavonoidler oestrogenictir ve menopoz şikayetlerinin tedavisinde faydalı olabilir.

YAN ETKİLERİ VE UYARI

Kırmızı Yoncanın yan etkileri genellikle yumuşak ve nadirdir. Gerçek bir delil olmamasına rağmen , Kırmızı Yoncanın özlerinden göğüs kanseri olan kadınların kaçınması gerektiği tavsiye edilir. Hamile ve emziren bayanların Kırmızı Yonca almamaları tavsiye edilir. Kırmızı Yoncanın göğüs darlığı, adet düzensizlikleri ve kilo kazanımı gibi yan etkileri vardır. [484]

[481] www. engilishplants. co. uk/redclover. html 01. 07. 2009-18:50
[482] www. ccba. bc. ca/discuss/_disc1/00001267htm 07. 07. 2009-18:00
[483] www. ccba. bc. ca/discuss/_disc1/00001267htm 07. 07. 2009-18:40
[484] www. engilishplants. co. uk/redclover. html 01. 07. 2009-18:20

KAYNAKÇA

1.http://chestofbook. com/flora-plants/weeds/fodder-pasture-plants/red-clover-trifolium-pratense-L-part-2. 2html

2. http://www. englishplants. co. uk/redclover. html

3. http://en wikipedia. org/wiki/Trifolium-pratense

4. http://www. ccba. bc. ca. dicuss/_disc1/00001267htm

5. http:/permaculture. info/index. php/Trifolium_pratense

GAZAL OTU

Latince ismi: Lotus Corniculatus
İngilizce ismi: Birds Foot Trefoil
Türkçe ismi:Gazal Otu

TARİHİ

Gazal otunun İngilizcedeki ismi Birds Foot Trefoil'dir. İngiltere'de pek çok isimle anılmaktadır. Bu isimler genellikle çiçeklerin turuncu ve sarı rengiyle ilgilidir. (eggs and bacon, butter and eggs…)[485] Birds Foot Trefoil aynı zamanda cat's clover, deer vetch ya da ground honeysuckle olarak bilinir[486]. Pek çok dilde farklı isimlerde kullanılır. (İtalyanca ismi, Ginestrino; Fransızca ismi, Latier corniculé; Almanca ismi, Hornklee; İspanyolca ismi, Cuernecillo del compo; Portekizce ismi, Cornichãa…).[487]

YETİŞME YERİ VE TARIMI

Birds Foot Trefoil, Afrika, Tunus, Etiyopya, Mısır, Libya, Kenya, Tanzanya, Afganistan, Tacikistan, Kıbrıs, Irak, İran, Türkiye, Ermenistan, Azerbaycan, Gürcistan, Rusya, Kazakistan, Türkmenistan, Çin, Japonya, Kore, Hindistan, Pakistan, Nepal, Avusturya, Belçika, Çekoslovakya, Almanya, Macaristan, Hollanda, Polonya, İsviçre, Belarus, Estonya, Lituanya, Moldova, Ukrayna, Bulgaristan, Yunanistan, Romanya, Fransa, İspanya ve Yemen'de yetişir. Bu bitkinin anavatanı İzlanda, Kanada, Şili, Japonya, Arjantin, Avustralya ve Yeni Zelanda'dır. [488]

Uzun ömürlü bir bitkidir. Bu tür genellikle Amerika'nın kuzeyindeki sıcak iklimlere uyum sağlar. İki türe ayrılır; Çayır gazel otu küçük bir bitkidir. Boyu 25 cm kadardır, çiçekleri altın sarısı renkte olup çayırlarda serin ve yerli topraklarda yetişir. Büyük gazel otu 30-90 cm boyundadır, turbalı topraklarda yetişir. Besin bitkisi olarak

[485] www.absoluteastronomy.com/topics/lotus-corniculatus 08.07.2009 16:53
[486] www.ehow.com/how5087430-plant-birdsfoot-trefoil.html 18.07.2009 19:25
[487] www.luiring.altervista.org/schedeit/fo/lotus-corniculatus.html 17.07.2009 19:21
[488] www.issg.org/database/species.ecology.asp?si=1034&fr=1&sts 17.07.2009 19:34

kullanılır. Kuraklığa ve soğuğa dayanıklıdır. Parlak sarı çiçekler mayısın sonlarına doğru ortaya çıkmaya başlar. Tohumlar koyu kahverengine göre parlak, oval ve oldukça küçüktür.[489]

Uzun ömürlü sağlıklı köklerle bitki yaprakları 18 ile 72 cm arasında uzar. Filizlenen kökler neredeyse dimdik uzar ve tek kök yukarıya doğru çıkar. Birds Foot Trefoil her zaman parlak ve içice geçmiş pek çok dala sahiptir.

İki ve üç yaprak olmak üzere beş yapraktan oluşurlar. Çiçekler sarı renginin yanında bazen kırmızı renk de verebilirler. Damarları genellikle 3-6 cm boyundadır. Salkımlar siyahtan kahverengine dönük ve silindiriktir. Bu görüntüsüyle kuşun ayaklarına benzer ve Birds Foot Trefoil adını buradan alır. Birds Foot Trefoil genellikle yol kenarlarında, çorak arazilerde, tarlalarda, geniş çayırlarda yetişir.[490]

Birds Foot Trefoil genellikle yüksek yeşil alanlarda yayılmayı sever. Kumlu, bereketli ve killi topraklarda yetişir. Nemli ve sulanmış topraklarda büyür. Asit, alkalinli toprakları tercih eder. Bitkinin yetişmesi için en verimli ısı 24◦Cdir. Birds Foot Trefoil gölgede yetişmez.[491]

Ekim zamanı ilkbahardır, eğer sonbaharda ekilirse soğuk kış bastırmadan önce bitkinin gelişmesi için yeterli zaman olmalıdır.[492]

Bazen kış boyunca hemicryptophyte gibi kuzey bölgelerde ise genophyle gibi davranır. Sulandığı sürece her yıl çiçek açar. Bu çiçek açma dönemi mart ve nisan aylarında başlar haziran sonuna kadar devam eder.[493]

Birds Foot Trefoil benzer çiçeklerle karışım halinde ekilebilir. Tekrar yetişmesi için 24 ile 38 gün gerekir. Kışın sonunda, ilkbaharın başında tohum ekimi yapılabilir. İyi bir tohum almak için bitki 8-12 cm iken hasat edilmelidir. Hasat ağustosun ortasında yapılmalıdır. Eylül veya kışın ilk zamanları yapılması tavsiye edilmez. Bu dönem kışın

[489] http://pubs.cas.psu.edu/freepubs/pdfs/uc087.pdf 22.07.2009 18:00
[490] www.na.fs.us/fhp/invasive-plants/weeds/birds-foot-trefoil.pdf 22.07.2009 17:57
[491] www.ibiblio.org/pfaf/cgi-bin/arr-html?lotus+corniculatus 08.07.2009 16:15
[492] www.fao.org/ag/agp/agpc/doc/6base/data/pf00034html 08.07.2009 16:38
[493] www.issg.org/database/species/ecology.asp?si=1034&fr=16sts= 08.07.2009

bitkin canlı kalması ve gelecek ilkbaharda yapılacak tohum ekimini mümkün kılar. [494] İyi hazırlanmış tuhum yatağına ekim yapılmalıdır. Ekimler soğuk olmayan kıyı bölgelerde sonbaharda, soğuk iç bölgelerde ise ilkbaharda yapılmalıdır. Gazal boynuzu değerli bir mera yemidir. Hayvanlarda şişmeye neden olmaz.

İÇERİĞİ VE KİMYASAL MADDELER

Birds Foot Trefoil asitli topraklara dayanıklıdır. Fakat 5.5 Ph seviyesinin altında düşük verime sahip olur. [495] Düşük selüloz ve daha fazla karbonhidrat içerir ve mükemmel protein kalitesine sahiptir. İnekler sütlerindeki A ve B vitamininin büyük çoğunluğunu bu bitkiden alırlar. [496] Birds Foot Trefoil kış için karbonhidrat depolar. Nitrojen değerini sabit tutmak için rhizobiuma ihtiyaç duyar[497]. 5.6 Ph dan daha az Ph'a sahip olan Birds Foot Trefoil topraktaki molybenum (MO) u toplar. [498]

YARARLARI

Birds Foot Trefoil insanlar için önemli bir yer tutar. Bu bitki bütün iltihaplı cilt sorunlarında bölgesel antibiyotik olarak haricen kullanılır.[499] Bazı alternatif ve yararlı durumlarına rağmen yenildiği zaman yüksek derecede zehir içerir. Geleneksel olarak iltihaplı ciltleri rahatlatmak için kullanılır. Yatıştırıcı özelliği vardır. Vücuda ferahlı verir. Ateş düşürücü , terletici ve canlandırıcı olarak kullanılmaktadır. Ayrıca bağırsaklarda gaz giderici ilaç görevi görmektedir.

Özellikle deri altındaki kılcal damarlarının uçlarının iltihaplanmasıyla oluşan zona hastalığının tedavisinde kullanılır. Ve kanser tedaisine yardımcı olduğu iddia edilmektedir.[500]

KLİNİK ARAŞTIRMALAR

Birds Foot Trefoil' deki çeşitlere ait farklılıkların üzerinde durmak için kimyasal kullanım olanağı araştırılmıştır. Kimyasal maddelerle yapılan ilk deneylerde bu bitkinin iki türü olduğu ortaya çıkmıştır N.dimethylaminosuccinamic asit Empire türünün Viking(European) türünden farklı olmasına neden olmaktadır. Laboratuar deneylerinde

---

[495] www.kansasruralcenter.org/publications/trefoil.pdf 22.07.2009 18:10
[496] www.scitopics.com/lotus-corniculus.htmL 08.07.2009 16:12
[497] www.kansasruralcenter.org/publications/trefoil.pdf 18.07.2009 19:21
[498] www.farminfo.org/forage/birdsfoot.html 08.07.2009 16:23
[499] www.pfaf.org/database/plants.php?lotus%20corniculatus 18.07.2009 21:30
[500] www.pfaf.org/database/plants.php?lotus%20corniculatus 18.07.2009 21:30

bu türlerin yetişme şartları araştırılmıştır.[501] Uzun süre gün ışığında kalması ya da az ışıkta kalması bitkinin canlı kalma süresini azaltmamıştır.

GELENEKSEL KULLANIMI

Bezelye ailesinden olan diğer bitkiler gibi Birds Foot Trefoil de nitrojen deposudur ve verimsiz meraları güçlendirmek için kullanılır. Erozyon kontrolü için çoğunlukla yol kenarlarında yetiştirilir.[502]

İnek, koyun, kanada geyiği, karaca, kaz, tavşan gibi hayvanlara ve geviş getiren hayvanlara yem olarak verilmektedir. Bu bitkini yem olarak tercih edilmesinin nedeni hazımsızlık yapmamasıdır .Birds Foot Trefoil yılın pek çok ayı yeşil alan sağlayabilir ve bol bol çiçek açar. Soğuk kış aylarında bu yeşil görüntüsünü korur. Bu yüzden yüksek kaliteli çiçekler seviyesindedir. Pek çok tırtıl için de önemli bir yiyecektir. Birds Foot Trefoil'in çiçekleri nektar kaynağıdır. Bu nektarlar bal olarak kullanılır.[503] Ayrıca bu bitkinin kökleri çok lezzetlidir. Kurutulduktan sonra çay olarak tüketilebilir. Bazen verimsiz topraklarda alfalfa'nın alternatif bitkisi olarak da kullanılır.[504]

KULLANILAN KISIMLAR

Bu bitkinin çiçekleri kas gevşetici, spazm çözücü, kardiyotonik ve sakinleştiricidir. Bitki kökleri ateş düşürücü, gaz giderici, canlandırıcı, ayıltıcı, güçlendirici, kuvvet ilacı ve toniktir.[505] Tıbbi olarak bu bitki kullanılmadan önce iyice incelenmesi gerekmektedir. Çünkü yararlarının yanında zararları da olan bir bitkidir .

HAZIRLANIŞI VE UYARILAR

Terleme için;

Bir çay fincanı kaynar suyun içine ince kıyılmış yarım çay kaşığı gazal otu katılıp demlenmesi için kısa bir süre beklendikten sonra süzülerek gün içinde uzun aralıklarla birer tatlı kaşığı içilir. Bitkinin zehirli olmasından ötürü doktor tavsiyesi ve kontrolünde kullanılması gerekmektedir.

---

[501] http://crop.scijournals.org/cgi/content/abstract/6/6/60 18.07.2009 19:42
[502] www.issg.org/database/species/ecology.asp?si=1034&fr=16sts 08.07.2009 16:41
[503] www.ibiblio.org/pfaf/cgi-bin/arr-html?lotus+corniculatus 17.07.2009 17:03
[504] http://en.wikipediaorg/wiki/lotus_corniculatus 18.07.2009 19:08
[505] www.pfaf.org/database/plants.php?lotus%20corniculatus 18.07.2009 21:30

Zona hastalığı için

Her dem taze özsuyu, zonanın ağır sancılarını kısa sürede dindirir. Bitkinin etli yaprakları uzunluğuna dilimlenir ve bir tabağa dizilir. Yaprakların üstüne çıkan özsu, gün boyunca birkaç kere hasta bölgeye sürülür. Daha ilk uygulamadan sonra, hasta, rahatlatıcı etkiyi hissetmeye başlar. Eski bir bitki kitabında da su reçete var**;**

- 25g Meşe ağacı kabuğu,
- 10g Aslan pençesi,
- 20g Yulaf,
- 100g Papatya,
- 250g Ada çayı,
- 10g Gazel boynuzu,

Bu bitki karışımından dört yemek kaşığı dolusu, bir litre suda kaynama derecesine kadar ısıtılıp,üç dakika demlendirilir,ılıdıktan sonra gün boyunca hasta bölge sık sık nemlendirilir.Posada hafifçe ısıtılarak bir bezin arasına koyulur ve gece boyunca hasta bölgeye kompres yapılır.

Bitkinin bütün bölümleri zehir içerir. Bitki cyanogenik glycosides (hidrojen cyonide) içerir. Az miktardaki hidrojen cyonide nefes darlığına ve sindirime iyi gelebilir fakat aşırı doz kullanımında nefes sorunlarına ve hatta ölüme neden olabilir. Birds Foot Trefoil ayrıca prussic asit içerir. Bu yüzden bitki çiçek açma döneminde aşırı dozda zehir içerir fakat bitki kurutulduğunda tamamen zararsız hale gelir. Bu yüzden bu bitkinin kurutulduktan sonra dikkatli ve bilinçli bir şekilde kullanılmalıdır. [506]

[506] www.pfaf.org/database/plants.php?lotus%20corniculatus 08.07.2009 16:21

KAYNAKÇA

1- www.absoluteastronomy.com/topics/lotus-corniculatus

2- www.ehow.com/how5087430-plant-birdsfoot-trefoil.html

3- www.luiring.altervista.org/schedeit/fo/lotus-corniculatus.html

4- www.issg.org/database/species.ecology.asp?si=1034&fr=1&sts

5- http://pubs.cas.psu.edu/freepubs/pdfs/uc087.pdf

6- www.na.fs.us/fhp/invasive-plants/weeds/birds-foot-trefoil.pdf

7- www.fao.org/ag/agp/agpc/doc/6base/data/pf00034html

8- http://agbiopubs.sdstate.edu/articles/exex8062.pdf

9- www.kansasruralcenter.org/publications/trefoil.pdf

10-www.scitopics.com/lotus-corniculus.html

11-www.farminfo.org/forage/birdsfoot.html

12-www.pfaf.org/database/plants.php?lotus%20corniculatus

13-http://crop.scijournals.org/cgi/content/abstract/6/6/60

14-www.ibiblio.org/pfaf/cgi-bin/arr-html?lotus+corniculatus

15-http://en.wikipediaorg/wiki/lotus_corniculatus

ASLANPENÇESİ

Latince: Alchemilla Vulgaris
İngilizce: Lady's Mantel
Türkçe: Aslanpençesi

Aslanpençesi olarak bilinen bu bitki botanikte Alchemilla Vulgaris olarak adlandırılır. Bitki, ismini Arapça olan alkemelych (sihirli küçük şey, simya) kelimesinden almaktadır ve bir çok mistik iksirin parçası olan yapraklar ve bunların üstünde toplanan çiğ tanelerinin yanı sıra bitkinin iyileştirici özelliğinden dolayı da bu ismi elde etmiştir. Orta çağda geleneksel olarak yaraların ve kadın hastalıklarının tedavi edilmesinde kullanılmaktaydı.[507]

Gülgiller familyasından olan aslanpençesi, Avrupa, Asya, Kanada ve Birleşik Devletlerin kuzeydoğu kısmında yabani olarak yetişmektedir. Orman ve yol kenarlarında, nemli çayırlarda, yüksek yerlerde dağ ve bayırlarda yetişir. 100 - 2600m rakımlar arasında bulunur.[508] Boyu 15 - 50cm arası değişir. Bitkinin tamamı tüylerle kaplıdır. Yaprakları geniştir, uzunluğu 15-20cm arasındadır ve çoğunlukla böbrek şeklindedir. Yaprakları yumuşak, kenarları 7 – 9cm arası dairesel parçalı ve dişlidir. Bu bitkinin her bir yaprağı huni görünümündedir ve sabahları yapraklarında kristal gibi parlayan gizemli çiğ damlaları toplanır. Çiçekler çok fazla sayıda ve küçüktür. Yeşilimsi sarı renktedir ve çevreye yayılan çiçek köklerinin ucunda dağınık kümeler halinde dururlar. Çiçeklerin taç yaprakları olmayıp 8 adet üçgen şeklinde sivri uçlu kupa yapraklarına sahiptir. Haziran ve Ağustos ayları küçük yıldızlara benzeyen bu çiçeklerin açma zamanıdır.[509] Bitki, kökünün bölünüp başka yerlere ekilmesiyle kültürü yapılır. Dayanıklı, otsu, çok yıllık bir bitkidir.

Aslanpençesinin verimli toprağa ve neme duyduğu ihtiyaç diğer bitkilere oranla biraz daha fazladır. Kuzey ikliminde güneşli yerlerde yetişebilirken sıcak iklimlerde gölgeli alanları tercih eder. Bu bitki tohumlarıyla çoğalır. Fakat çiçekler kurutulabilir ve böylece tohumları

[507] http://www.innista.com/healt/herbs/ladysman.htm 18.07.2009 18:05:08
[508] http://chestofbooks.com/flora-plants/flowers/British-Wild-flowers-1/Lady-s-Mantle-Alchemilla-Vulgaris-L.html 08.07.2009 15:30:45
[509] http://www.botanical.com/mgmh/l/ladman05.html 18.07.2009 15:56:06

oluşmadan önce hasat edilir. Aslanpençesinin hasat edilmesi yaz ayları döneminde gerçekleşir.[510]

Aslanpençesi bitkisinin toprak üstü kesimleri tanen, esans yağları, salisilik asit flavonoit, reçine, saponin, fitosterin, bazı acı maddeleri ve madeni tuzlar içerir.[511]

Aslanpençesi, aşırı adet görme ve menopoz, adet düzensizliği, bu dönemdeki önemli gelişmeler dâhil çeşitli kadın hastalıkları için kullanılır. Ayrıca hamilelik sırasında düşükleri engellemede ve doğumdan sonra vücudu sıkılaştırmak için yardımcı olarak kullanılır. Aslanpençesinin vücuttaki hormonsal faaliyetleri dengeleyici rol oynamasını sağlayan başka yararlı özellikleri vardır. Bu özelliği, bitkiye adet dönemindeki bir düzensizliği normale döndürme imkânı sağlar. Bitkide bulunan salisilik asidi sayesinde bitki ağrı kesici özelliği görülür ve bu bileşim ağrılı dönemlerin hafiflemesinde yardımcı olur.[512]

Bazı uzmanlar Aslanpençesinin kanı pıhtılaştırma ve kanamayı durdurma özelliğinden dolayı yaraların iyileşmesine iyi geldiğini düşünüyorlar.[513] Ayrıca diş çekiminden sonra bitkinin çayı ile gargara yapılarak kullanılması kanamanın durmasına yardımcı olur. Bitkinin sıkıştırıcı ve büzücü etkisi ishal, mide ve bağırsak iltihabının tedavisini hızlandırmaktadır. Bu şifalı bitki hastanın üreme sistemi kadar sindirim sistemini de etkileyen iltihaplanmanın hızla azalmasına neden olur.

Aslanpençesi, yalnızca adet görme düzensizlikleri, dölyolları akıntısı, dölyatağı (rahim) şikâyetleri ve menopoz çağındaki rahatsızlıklarda rahatlatıcı etkiler yapmakla kalmayıp, ergenliğe geçişte de, civanperçemi ile birlikte kullanıldığında, adet görmeyi düzene sokar. Bazı genç kızlarda adet hallerinin doktorların verdiği ilaçlarla bile başlamaması durumunda, Aslanpençesi civanperçemi ile eşit karıştırılarak kullanıldığında, her şeyi yoluna koyar. Aslanpençesi, toplattırıcı olarak da çok etkilidir ve çabuk iyileştirir. Yara ateşlenmesine, apseli yaralara ve ihmal edilmiş çıbanlara karşı, su toplayıcı ve kalp güçlendirici ilaç olarak kullanılır. Diş çekiminden sonra Aslanpençesi çayı en iyi tedavi yöntemi olarak tavsiye edilir. birkaç kez yapılan çalkalama işleminden sonra yaralarda bir gün içinde iyileşme görülür. Eklem ve kas zafiyetini, kansızlığı düzeltir.[514]

---

[510] http://www.indianmirror.com/ayurveda/lady-mantle.html 08.07.2009 14:45:21
[511] http://www.innista.com/healt/herbs/ladysman..htm 18.07.2009 18:05:08
[512] http://www.herbs2000.com/herbs_ladys_mantle-htm 08.07.2009 16:26:08
[513] http://www.heathline.com/natstandardcontent/ladies-mantle 18.07.2009 18:33:31
[514] http://www.calendula-cream.com/maria-treben-herbs/ladys-mantle- 08.07.2009 15:32:04

Alchemilla Vulgaris (Aslanpençesi) geleneksel olarak ağız hijyenini sağlamak için kullanılmaktadır ve son zamanlarda gliserin ile bir arada kullanıldığında yaranın iyileşmesini hızlandırdığı görülmüştür. Çalışmanın amacı bu bileşimin, Aftöz ülserinin en yaygın biçiminin tedavisinde etkili olup olmadığını belirlemektir. Genelde daha yaygın olan ağız yaralarında, gliserin içinde bulunan 3% oranında Alchemilla Vulgaris esansının varsayılan iyileştirme özelliğini ve dayanabilirliğini belirlemek için 4-44 yaşlar arasındaki, başka bir hastalığı bulunmayan 48 erkek ve kadın hastalar üzerinde bu çalışma yürütüldü. Orta derecede olan veya nadir görülen ülser hastası olanlar bu çalışmanın dışında tutuldu. Genellikle var olan tedavilerle karşılaştırıldığında bu karışımın (aphtarine jeli) yaygın olarak görülen ağız yaralarına günde üç kere uygulanması sıkıntıyı hafifletti ve 2 günde hastaların çoğunda (60,4%) ve 3 günde 75%' i tam bir iyileşme sağladı. Yaygın ağız yaralarının iyileştirilmesi için bu bileşim güvenilir, tesirine dayanılır ve ümit verici yeni bir tedavidir.[515]

Bitkinin etkisi rivayete göre o kadar kuvvetliydi ki Hıristiyan Kilisesi "Our Lady's Mantle" olarak adlandırmaktaydı ve birçok kadın hastalığının tedavisinde kullanıldığı için "kadınların en iyi dostu" olarak bilinir. Mukoza enfeksiyonunun azaltılması için de kullanılırdı. Yüz rahatsızlıklarının ve yaraların tedavisinde banyo katkısı olarak kullanılır.

Atalarımız bu bitkiyi yara otu olarak, sara ve kırıklarda içten ve dıştan kullanırlarmış. Ayrıca dâhili ve harici yaralar, sara ve fıtık için de kullanmışlar.
İşte, çok eski bir bitki kitabından birkaç satır : "Bir insan hasta olduğunda, ister genç ister yaşlı olsun, iki avuç dolusu aslanpençesini bir litre suya atsın ve suyu, içinde katı bir yumurta pişecek kadar kaynattıktan sonra ondan içsin." Günümüzde bu bitki, çok eski çağlardan beri kanıtlanmış olduğu yerini yeniden almıştır. Özellikle İsviçreli Herbalist Künzle belirtiyor: "Eğer bu bitki zamanında ve uzun bir süre kullanılmış olsaydı, kadın hastalıkları ile ilgili ameliyatların üçte ikisine gerek kalmazdı. "[516]

Günümüzde Aslanpençesinin çay ve tentür şeklinde kullanımı yaygındır. Bitki çiçek açmadan önce yaz aylarında hemen toplanmaya başlanır. Bunun nedeni tam olgunlaşmadan toplanmasının gerekmesidir. Bir kaşık yaprağın üzerine bir fincan kaynatılmış su dökülür ve

On beş dakika demlenmeye bırakılır. Tentür, konyak içinde yapraklar yumuşatılarak yapılır.

---

[515] htpp://www3.interscience.wilev.com/journal/10006260/abstract 21.07.2009 19:15:38
[516]http://www.calendula-cream.com/maria-treben-herbs/ladys-mantle-alchemilla-vulgaris.html 08.07.200915:32:04

İki üç damla tentüre kullanmak kâfidir. Aslanpençesi temizleyici kremlerde ve diğer kozmetik ürünlerde karışım maddesi olarak kullanılır.[517]

Haziran ve Temmuz aylarında, çiçek açma zamanında ve yaprakları en iyi durumdayken bitkinin tamamı toplanır. Çiçek açma döneminde kurumuş toprak üstü kısımlar kullanım için kesilir ve kurutulur. Genellikle Aslanpençesi kökleri ve toprak üstü kısımları tıpta ve ticarette kullanılır. Kökler genellikle taze kullanılır.[518]

Aslanpençesi, başta demleme, tentür veya eritilmiş karışımlar olmak üzere çeşitli şekillerde kullanılır. Başlıca karışımlar ve onların etkileri aşağıda sıralanmıştır:

Çay: 2 kaşık kurutulmuş bitkinin 1 fincan kaynar su içinde haşlanıp demlenmesiyle hazırlanır. Yemek aralarında günde 2-3 bardak bu çay içilir. Çay, ishalin kontrol altına alınmasında yararlıdır. Adet döneminin düzeninin sağlanmasında, sancısının hafifletilmesinde kullanılır. İyi beslendiği halde kasları bir türlü güçlenemeyen çocukların bu çaydan devamlı içtiklerinde adaleleri toparlanıp, sertleşir.

Aslanpençesinden kaynatılarak elde edilen öz, losyon olarak kullanılabilir. Gül suyuyla da karıştırılabilir. Aslanpençesinin bu özü egzama gibi hastalıkların tedavisi için yüz losyonu işlevi görür. Vücudun dış yüzeyinde ağrıyan yerlere olduğu kadar yara ve kesiklere, her çeşit böcek sokmalarına da ufalanıp, ezilerek sürüldüğünde iyi gelir ve ayrıca ağız yaralarının tedavisinde, boğaz ağrılarının semptomlarını azaltmada ve diş eti kanamalarında gargara olarak kullanılabilir.

Şırınga veya deri yaraları için maske: yarım litre kaynamış su 100gr bitkinin üzerine dökülür. 6 saat beklettikten sonra süzülür. 3-5 gün kullanın. Şırınga, enfeksiyonlara ve egzamalara iyi gelir ve ayrıca bitkinin yağını içerdiği zaman bu lapa günde 20-30 dakika uygulanmak suretiyle karın ağrılarını gidermek içinde kullanılır. Kalp bölgesi bu çayla yıkanırsa kalp kası hastalıklarında rahatlama sağlar.

İnfüzyon: 1 fincan (250ml) kaynamış su 1 kaşık (15gr) bitkinin üzerine dökülür. 15 dakika oda sıcaklığında demlenmeye bırakılır. Yemekten önce günde 3 kere çeyrek fincan bu hazırladığımız infüzyon içilir. İyileşme süresi 7 gündür. Yapılan bu çay, mide ve bağırsak iltihabı, ishal tedavisinde alınır.

---

[517] Wood, Matthew: The Book of Herbal Wisdom, California, 1997, s. 122
[518] http://www.ageless.co.za/herb-ladysmantle.htm 18.07.2009 18:00:05

Bu infüzyon, semptomları yatıştırmak için günde beş kez olmak üzere birer bardak içilir.

Ağız çalkalama ve gargara, ağız yaraları olan hastalar tarafından gırtlak iltihabı gibi problemlerde boğaz ağrılarında ve bunların iyileştirilmesi için kullanılabilir.

Banyo Katkısı: Bir tam banyo için 5-6 avuç dolusu taze bitki veya 200g kurutulmuş bitki, gece boyunca soğuk suda bekletilir. Ertesi gün, kaynama derecesine kadar ısıtılır ve demlenmesi için 5-6 dakika bekledikten sonra süzülür ve banyo suyuna eklenir. Önerilen yıkanma süresi en fazla 30 dakika olmalıdır.[519]

Normal tarife uyulduğunda bilinen bir yan tesiri yoktur. Akciğerinden rahatsız olan hastalar bu bitkiyi kullanmaktan kaçınmalıdır. Sadece çok kullanılması halinde karaciğere zarar verir. Ayrıca hamilelerinde kullanmaması tavsiye olunur.[520]

KAYNAKLAR

1. http://www.innista.com/healt/herbs/ladysman.htm
2. http://chestofbooks.com/flora-plants/flowers/British-Wild-flowers-1/Lady-s-Mantle-Alchemilla-Vulgaris-L.html
3. http://www.botanical.com/mgmh/l/ladman05.html
4. http://www.indianmirror.com/ayurveda/lady-mantle.html
5. http://www.herbs 2000.com/herbs_ladys_mantle-htm
6. http://www.heathline.com/natstandardcontent/ladies-mantle
7. http://www.calendula-cream.com/maria-treben-herbs/ladys-mantle-alchemilla-vulgaris.html
8. htpp://www3.interscience.wilev.com/journal/10006260/abstract
9. Wood, Matthew: The Book of Herbal Wisdom, California, 1997, s. 122
10. http://www.ageless.co.za/herb-ladysmantle.htm
11. https://www.ezinearticels.com/?Ladys-Mantle---Uses-and- Side-Effects&id=1701382

[519] http://.calendula-cream.com/maria-treben-herbs/ladys-mantle-alchemilla-vulgaris.html 08.07.2009 15:32:04

[520] https://www.ezinearticels.com/?Ladys-Mantle---Uses-and-Side-Effects&id=1701382 18.07.2009 18.21.47

NAR

Latince : Punica Granatum
İngilizce : Pomegranate
Türkçe : Nar

TARİHİ

Nar meyvesinin tarihi yunan mitolojisine dayanır.Yunan efsanesi Persephone'un Hades tarafından nasıl kaçırıldığının hikayesini anlatıyor ve kurtarılmadan önce Persephone orada nar çekirdekleri yemiştir.Sonuç olarak,her yıl yer altı dünyasında Hadesle birlikte birkaç ay geçirmek zorundadır.Fakat Nar'ın hikayesi yüzyıllar boyunca değişikliğe uğramıştır.Günümüzde, hype tamamen meyvenin sağladığı sağlık yararları hakkındadır.Nar meyveleri çoğunlukla Orta doğu çevresinde ve Amerika'nın bazı bölgelerinde de yetişmektedir. En iyi şekilde yetişmeleri için nemli, Akdeniz iklimine ihtiyaçları vardır.[521]

DOĞAL ORTAM VE YETİŞTİRME

Nar, Orta doğudan Himalaya'lara kadar kumlu ya da kayalık alanlarda büyüyen Asya'nın yerli meyvesidir.Akdeniz'in pek çok bölgesinde ve tropikal Amerika'da meyvesi ve gösterişli çiçekleri için yetiştirilir. Nar yetiştirme Güney Avrupa,Güney Amerika ve Güney Batı bölgelerine kadar yayılmıştır.[522]

Nar, daha çok Hindistan boyunca yetiştirilmiş ve Güney Doğu bölgeleri olan Asya,Malaya,Doğu Hindistan ve tropikal Afrika'da giderek azalmıştır.

En önemli yetişme ölgeleri,Mısır,Çin,Afganistan,Pakistan,Bangladeş,İran,Irak,Hindistan,Burma ve Suudi Arabistandır.[523]

[521] www.experencefestival.com 19.07.2009 12:12
[522] www.floridata.com 19.07.2009 12:59
[523] www.morretec.com 19.07.2009 13:20

Nar, uzun süren sıcak ve kuru yazlarda ve soğuk kış iklimlerinde en iyi şekilde yetişir. Narlar, kumlu, killi, asidik ve hatta alkalik topraklara çok müsamahalılardır.Oldukça tuza da ihtiyaçları vardır.Bazı bahçıvanlar narları tek başına budarlar; diğerleri birkaç ana gövdeyi muhafaza ederler. Her iki yöntemde de, sürekli köklerden çıkan pek çok filizi temizlemeye ve ağacın gövdesini ve yan dallarını filizlerden uzak tutmaya ihtiyacınız olacaktır. Çünkü onlar yeniden çiçeklenir, bu yüzden narlar farklı sezonda budanmalıdır.Narlar, 3 ve ya 4 yıl sonra üremeye başlamalı ve olgunlaşmalı,gerektiği gibi budanmalıdır.Ağaçlar yılda 136 kg dan fazla meyve üretebilirler.Narlar düzenli sulamaya ihtiyaç duyarlar fakat az nemli yaz mevsimi olan bölgelerde yetişebilirler.Olgunlaşmamış narlar -9.4 derecenin altındaki kış sıcaklığına dayanabilir fakat ilkbahar da yeni büyümeye başladıktan sonra gelen geç ayazlar tarafından kötü bir şekilde zarar görebilir.[524]

ANA BİLEŞENLER

Ağaç kabuğunun temel bileşeni punicotannic asit olarak adlandırılır.Ayrıca içerisinde gallic asit, mannite, ve dört alkaloid, Pelletierine, Methyl-Pelletierine,Pseudo-Pelletierine ve IsoPelletierine bulunmaktadır. Pelletierine sıvısı 125 derecede kaynamakta ve su,alkol,eter ve kloroformun içerisinde çözülmektedir.Kabuğunda tannic asit, şeker ve sakız bulunmaktadır.Pelletierine Tannate kök ve gövde kabuklarından elde edilen alkaloid anateslerin bir karışımıdır ve taenicidal özellikleri temsil eder.[525]

Bir tane nar, tonlarca besin içermektedir. En önemlisi, düşük kalorili olmasıdır.Bütün bir narda yaklaşık 100 kalori ve 25 gr şeker bulunmaktadır.Fakat bu yalnızca besinin başlangıcıdır.

Nar'ın faydaları :

-büyük bir potasyum kaynağıdır.

-diğer meyve sularından daha fazla antioksidana sahiptir, şaraptan bile fazladır.

-B ve C vitaminlerini içermektedir.

-büyük fiber kaynağıdır.

-kalp hastalığının önlenmesine yardım etmektedir.

-en üst çentik durumlarında, bağışıklık sistemimizi korur.

[524] www.floridata.com 19.07.2009 13:15
[525] www.botanical.com 19.07.2009 16:20

-atardamarlarımızda madde oluşumunu engellemektedir.[526]

Nar, glucoside, tannin, ursolic asit, karbonhidrat, karotan, pectin, protein, riboflavin, ellajik asit, gallic asit, glutamine, punicalgins ve glucoside bileşenlerini içermektedir.[527]

TESİRLER

Nardaki phytoestrgen'in bol olması kadınların üreme sistemine ve menopoz semptomları tedavisine yardımcı olmaktadır.Bir COX-2 engelleyici olarak, meyve suyu bazı kanser tiplerini önlemeye yardımcı olabilir.Yapılan son çalışmalarda antibakteriyel ve antiseptik durumlar ortaya çıkmıştır.Nar, ilaç direnci enfeksiyonlarına karşı koymuştur.Duke'e göre nar kalbi korur, diyabeti önler ve tedavi eder.[528]

2008'de yapılan 17 klinik araştırmada aşağıda belirtilen hastalıklar üzerinde nar suyu tüketiminin etkileri incelenmiştir :

-prostat kanseri
-prostatic hyperplasia
-diyabet
-lymphoma
-rhinovirus enfeksiyonu(temmuz 2008'de tamamlanmıştır.)
-soğuk algınlığı(haziran 2007'de tamamlanmıştır.)
-hemodiyalizdeki oksidative stres
-atherosclerosis
-kalpteki damar tıkanıklığı(eylül 2005'te tamamlanmıştır.)[529]

KLİNİK ÇALIŞMALAR

Bilimsel araştırmalar narın en güçlü doğal antioksidanlardan biri olduğunu ortaya koymuştur.Nar üzerine bir çok araştırma yapılmasının sebebi kalp sağlığına olan faydalarıdır.Narın Polyphenol'ları onun antioksidan özelliğiyle bağlantılıdır.Nar üzerine yapılan tıbbi araştırmalar, onun hem direk kanıt hem de dolaylı kanıtları kapsayan antiatherosclerotic özellikleri için bilimsel maddelerini belirtmiştir.Bu özellikler biyokimyasal çalışmalar ve çeşitli hayvanlar üzerine yapılan çalışmalar tarafından desteklenmiştir.

---

[526] www.experiencefestival.com 19.07.2009 17:47
[527] www.naturalremedy.com 19.07.2009 13:52
[528] www.herbcompanion.com 19.07.2009 13:50
[529] www.wikipedia.com 19.07.2009 16:10

Güvenlik: Nar suyu üzerine yapılan hayvan deneyleri ve tıbbi çalışmalarda önemli bir yan etki bulunmamıştır.Narın bir meyve türü olarak dünyanın her yerinde kullanılıyor olması, onun sağlıklı olduğuna güçlü bir kanıttır.[530]

Tıbbi araştırmalar günlük nar suyu ya da yoğunlaştırılmış nar suyu tüketiminin sağlığa olan faydalarını şöyle sıralamışlardır:

Plak Azalması

Hayvanlar üzerine yapılan araştırmalar, atar damarlarda bulunan plakların oranında belirli bir azalma olduğunu göstermektedir.

Kolesterol Azalması

Ellagic asit ve diğer bileşenler, kandaki LDL seviyesini azalttığını göstermiştir.Bu yüzden, insanlarda kan basıncını azalttığı gözlenmiştir

Göğüs Kanserine Karşı Bir Araç

Suyunun ve yağının birleşiminin kanser hücrelerine bağlı olan estrogenleri yok ettiği gözlenmiştir.Nar çekirdeği yağı mükemmel bir nemlendirici ve besleyici özelliğe sahiptir.Kırışık ve kuru ciltler için mükemmel bir ilaçtır.Bu yağ rosacea, psoriasis, egzema ve akne hastalıklarının tedavisinde kullanılmaktadır.[531]

GÖRÜLEBİLECEK YAN ETKİLER

-Boğazda ve göğüste sıkışma ve nefes alma problemleri görülür.

-Göğüs ağrıları

-Deride kızarıklık, kaşıntı ya da şişlikler görülür.[532]

[530] www.naturalremedy.com 19.07.2009 12:47
[531] www.morretec.com 19.07.2009 15:55
[532] www.pdrhealth.com 19.07.2009 15:45

GELENEKSEL KULLANIM

Nar suyu lekelerini kıyafetten çıkarmak zor olabilir.Bu meyve suyu inatçı, kalıcı lekesinden dolayı eskiden mürekkep ya da boya olarak kullanılırdı.Nar'ı çevreleyen kalın kabuğu büyük ölçüde tannin içerir ve eskiler nar kabuğunu kurutur ve deri ürünleri yaparlardı.Bu kalın kabuk meyveye uzun bir yaşam sağlamaktadır.[533]

GÜNÜMÜZDEKİ KULLANIMI

Yabani nar suyu ilaç yapımı için sitrik asit ve sodyum sitrat sağlamaktadır.Nar suyu dyspepsia tedavisi için hazırlanışa geçmiştir ve cüzam hastalığı için yararlı olduğu düşünülmektedir.Kök ve gövdenin kabuğu Tapeworm'a karşı aktif olan isopelletierine gibi birkaç alkaloid içermektedir.Yüksek dozlar müshil ilacı olarak kullanılır ve görme bozuklukları, kas zayıflığı e felce sebep olabilmektedir. İçerdikleri tannin yüzünden kabuğun yaprakları,olgunlaşmamış meyve ve meyve kabuğu ishali durdurmak için ilaç olarak verilmektedir.Kurutulmuş çiçek tomurcukları bronşit için bir ilaç olarak kullanılmaktadır.Meksika'da çiçek tozlarından boğaz iltihabını gidermek için gargara yapılmaktadır.Yapraklar, çekirdekler,kökler ve kabuk bioassayda hypotensive, antispasmodic ve anthelmincti faliyetlerini göstermektedir.[534]

KULLANILAN KISIMLARI

Ağacın bütün kısımları deri yapımında kaynak olarak kullanılmıştır.Ağacın gövdesi %10 ya da %25 tannin içerir ve eskiden Morocco derisinin üretiminde önemli olmuştur.Kökleri %28 , yaprakları %11 ve meyvenin kabuğu %26 tannin içerir.Günümüzde, "Anardana" endüstrisinin yan ürünü olarak bilinmektedir.Kabuk ve çekirdekleri tekstillerde boya olarak kullanılmaktadır.Yapraklarının sirke içinde beklemesiyle mürekkep elde edilebilmektedir.

Japonya'da nar ağacı kabuğundan bir böcek ilacı yapılmıştır.Açık sarı kabuğu çok serttir ve sadece küçük boyutlarda olmasına rağmen baston yapımında kullanılır.[535]

---

[533] www.pfaf.org 19.07.2009 17:33
[534] www.ntbg.org 19.07.2009 17:20
[535] www.morretec.com 19.07.2009 13:32

HAZIRLANIŞI

Dozu: Toz halindeki kabuk ve çiçekler 20-30 tane, pelletierine tannane 3-5 tane, kabuklar 1-2 drachm.Sıvı hali, kökleri ¼-2 drachm, kök 20 ons, su ½ sıvı ons..

Tavsiye edilen doz: Yetişkinlerde günde 750 ve 1000mg arasındadır.[536]

KULLANIMI

Ne kadar pomegranate almanız gerektiğini doktorunuzla konuşun. Miktarlar ilacın etkisine ve sizin onu kullanma sebebinize bağlıdır.Eğer bu ilacı doktorunuzun talimatları dışında kullanıyorsanız , ilaç şişesinin üzerindeki talimatları takip ediniz.Talimatlarda yazdığından daha sık veya daha fazla ilaç kullanmayınız.

Bütün ilaçları kilitli ve çocuklardan uzak tutunuz.İlacınızı banyoya, mutfak lavobasının yanına ya da diğer nemli yerlere koymayınız.Sıcaklık ya da nem ilacın bozulmasına sebep olabilir.Tarihi geçmiş ilacı atınız ya da kullanmayınız.İlacınızı kesinlikle diğer ilaçlarla birlikte kullanmayınız.[537]

UYARI

-Pomegranate almadan önce eğer hamile ya da bebek emziriyor iseniz doktorunuza söyleyiniz.

-Eğer ishal iseniz nar yememelisiniz.

-Geleneksel çin tıbbında, parazit enfeksiyonu tedavisi olunurken, nar meyvesi yağ ile birlikte yenmemelidir.

-Nar'ın kök ya da sapları sadece uzman bir kişinin denetimi altında kullanılmalıdır.

-Nar'ın kabuğunda büyük miktarda anflatoksin B-1 bulunur.Anflatoksin bazı kanser hastalıklarına sebep olmaktadır.[538]

---

[536] www.botanical.com 19.07.2009 16:27
[537] www.pdrhealth.com 19.07.2009 15:30
[538] www.prhealth.com 19.07.2009 13:45

KAYNAKÇA

1. www.experiencefestival.com
2. www.floridata.com
3. www.morretec.com
4. www.botanical.com
5. www.naturalremedy.com
6. www.herbcompanion.com
7. www.wikipedia.com
8. www.pdrhealth.com
9. www.pfaf.org
10. www.ntbg.org

AHUDUDU

Latince: Rubus Idaeus

İngilizce: Raspberry

Türkçe: Ahududu

Ahududu, Latincede "Rubus Idaeus" olarak bilinen kırmızı veya siyah rengi olan, gülgillerden bir çeşit bitkidir. Bazı yörelerde ağaç çileği ve sultan böğürtleni olarak da bilinmektedir[539]. Asya, Avrupa ve Amerika'nın birçok bölgesinde yetişen ahududunun anayurdu kesin olarak bilinmemektedir. Fakat bilimsel adındaki "ida" sözcüğü akla Ege Bölgesindeki antik Kaz Dağı yöresini getirmektedir[540].

Bitkinin gövdesi uzun süre dayanabilir, yaşayabilir. Dağlık orman ve korularda rastlanır bu bitkiye. Gövdesi dikenli, dallı ve yatıktır. 1-2 metreye kadar uzayabilen gövdeleri vardır ve 2 yıllıktır. Bunlar 2. yılının yaz başlarında salkım halinde beyaz çiçeklerini açmaya başlarlar. Çiçekler olgunlaşıp meyve verirken yeni çiçekler açmaya devam eder. Çiçeği dalların ucunda oluşur ve 5-10 salkım halindedir. Çiçeği genellikle tek cinstir ve beyaz renktedir. Yaprakları 3-5 parçalı, sivri uçlu, yaprak sapı kıvrık ve dikenlidir[541]. Ahududunun sulu ve dolgun yuvarlak meyvesi kırmızı renktedir ve üzümcüklerinin içinde sert çekirdekleri vardır. Ayrıca beyaz mor ve siyah renklerde meyvesi olan ve sonbaharda da ikinci kez meyve veren ahududu türleri de vardır. Bu bitkinin hoş bir kokusu vardır. Meyveleri temmuz ve ağustos aylarında olgunlaşır genellikle.

Ahududunun gelişimi için bol suya güneşe ihtiyaç vardır. Bitki için nem gerekli olsa da aşırı ıslaklık ve ağır toprak bitkinin kökü için ciddi bir sorundur. Nemli ve ılık bölgelerde yetişen bir bitki olarak onu yetiştirmek kolaydır ve budamaya ihtiyacı olmayan bir bitkidir. Çünkü çok çabuk yayılabilir. Çoğu bahçede yetiştirilir. Özellikle sonbaharda 1,1.5 metre aralık bırakılarak dikilir[542]. Bahçelerde yabani ot olarak açığa çıkar kuşların gübresinde bulunan tohumlarla yayılır. Tohumdan üretme zordur çünkü ortaya istenmeyen özelliklerde

[539] http://tr.wikipedia.org/wiki/Ahududu 11.07.2009/ 19:08
[540] http://en.wikipedia.org/wiki/Rubus_idaeus 11.07.2009/ 18:37
[541] http://gears.tucson.ars.ag.gov/book/chap7/raspberry.html 13.07.2009/ 12:41
[542] www.wikipedia.org/wiki/Raspberry#Cultivation 14.07.2009/ 18:45

bitkiler çıkabilir. Bitkinin gövdesinden alınan sürgünler köklenmez. Sürgünleri çok yıllık olmadığından aşılama da bu bitkiye uygun değildir.

Patlıcan, domates, biber, patates ekilen veya önceden çiçek olan yerlere toprak havalandırılmadan ahududu ekilmemeli.[543] Aynı zamanda ahududu kimsenin bulunmadığı yerlerde de bulunulabilir. Örneğin Vermont'ta Amerikan kırmızı ve siyah ahududu doğal olarak yetişebilir. Ahududu bitkisi organik madde içeriği fazla, su tutma kapasitesi yüksek olan toprağı sever. Fazla kireçli ya da tuzlu topraklar ahududu için uygun değildir.

Üç tür yetiştirilme şekli vardır: Geleneksel Üretim, Genişleyen Sezon Üretimi ve Organik Üretim.

Hem meyveli hem meyvesiz gövdeler olmasına rağmen meyvesi geleneksel olarak yıllık hasat edilir. Eski ölü meyve gövdeleri, hasattan sonra budanarak kaldırılır. Bazı budama işleminde aşı kaynakları yok olabilir ve bu, ürünün uzun dönemli sağlığı için dikkat edilmesi gereken bir durumdur.

Tamamıyla ürün verimliliğine dayanan metotlarla hasat edilen ahududunun satışına ilgi artmıştır. Organik çiftçilik için izin alınmış ve belirli bitkiler hariç zararlı bitkilerin ekiminden kaçınılmıştır.

Sezon üretimi, camların ya da plastik seraların altında, Avrupa ülkelerinin kuzeyinde, İngiltere'de ve şimdi Akdeniz kıyısında yapılıyor. Bu durum, hastalıkların ve salgınların kontrolünü sağlamaktadır. Bu üretim sistemini desteklemek için İskoçya gibi kuzey ülkelerinde uzun, meyvesiz gövdeler yaz hasatı için donduruluyor ve seralarda uzun zaman bekletiliyor. Bu tarz üretime "kontrollü üretim" de denilebilir. Bu şekilde her ay taze ahududu üretimi İngiltere'de mümkün hale gelmiştir.

Ahududular birkaç insan hastalığına karşı potansiyel sağlık koruması için birleştirilen "anlhocya"nın pigment gibi önemli polypherol anti-oxident miktarları içerir. Her bir fincan ahududunun içinde (30 mg kullanımıyla) zengin bir C vitamini kaynağı vardır. Yaklaşık günlük manganez ihtiyacımızın %60 'ını, %30'luk besinsel lif ihtiyacımızı karşılarız. Ahudududaki B1 ve B3 vitamini folik asit, magnezyum, bakır ve demir içerikleri önemlidir. Özellikle ellagic asit, quarcetin gallic asit, anthocyenins, cycnidins, pelagonidins, colechins,

[543] http://gears.tucson.ars.ag.gov/book/chap7/raspberry.html 13.07.2009/ 12:39

keompferol ve salisic asit içeriklerinin yoğunluğu nedeniyle ahududular asit giderici olarak bütün meyvelerin başında yer alır. Bu bitkiler her 100 gramda yaklaşık 4900 ORAC'a (Oksijen Radikal Emme Kapasitesi) sahiptir. Kalsiyum, demir, vitamin E ahudududa bolca bulunan minerallerdir.[544]

Ahududu yaprakları yıllardır soğuk algınlığı, kabuklu yaraların tedavisinde, ayak kramplarında, anemi tedavisinde, ishallerde, hamile bayanların idrar yapma rahatlığında tedavi olarak kullanılmıştır. İlk tıbbi araştırmalar, ahududuyu düzenli olarak kullanmanın kansere, şeker hastalığına, kalp rahatsızlığına, alerjiye, iltihaplara, yaşlanmaya bağlı göz kenarı bozulmalarına karşı faydalı olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda doku ve damar büzücüdür. Bu niteliğiyle kadınlarda beyaz akıntıyı keser, aybaşı dönemindeki aşırı kanamaları azaltır ve aybaşı durumunu düzene sokar. Doğum yapacak kadınlarda rahim kasılmalarını düzeltir, doğum sancılarını azaltır ve doğum olayını kolaylaştırır. Ancak bu dönemlerde düzenli olarak alınmalıdır. Ahududunun terletici, ateş düşürücü etkileri de vardır. Bütün bu etkileri sağlamak için ahududu bitkisinin yaprakları toplanır, güneşsiz ve havadar bir yerde kurutulur. Olgun meyveler ile kurutulmuş yapraklar karıştırılır ve bu karışımdan 2 tatlı kaşığı alınıp üzerine kaynamış su dökülerek 5-10 dakika bekletilir ve isteğe göre istenilen miktarda içilebilir. Ayrıca boğaz ve bademcik ağrılarına, ağız ülserine ve kanayan diş etlerine iyi gelmektedir. Ağızdaki, boğazdaki, bademcikteki ağrılar için hazırlanan karışım gargara yapılarak kullanılabilir.

Ahududu ketone, kırmızı ahududu aromasını içeren doğal bir birleşimdir. Parfüm yapımında, kozmetikte ve meyve kokusu içeren katkı maddesi yapımında kullanılır.[545] Farelere yüksek dozda verildiğinde (alınan yemeğin % 2'sinden fazla), ahududu ketoni vücut kilosunun artmasını engeller. Bu bileşimi içeren ürünlerin zayıflattığı söylense de bu etki henüz insanlar üzerinde denenmemiştir.[546]

[544] http://gears.tucson.ars.ag.gov/book/chap7/raspberry.html 13.07.2009/ 12:30
[545] http://en.wikipedia.org/wiki/Raspberry_ketone 18.07.2009/ 20:22
[546] http://en.wikipedia.org/wiki/Raspberry_ketone 18.07.2009/ 20:22

KAYNAKÇA

1. www.fruitgateway.co.uk/raspberry_cultivation.asp
2. http://gears.tucson.ars.ag.gov/book/chap7/raspberry.html
3. http://en.wikipedia.org/wiki/Rubus_idaeus
4. www.wikipedia.org/wiki/Raspberry#Cultivation
5. http://health-care-tips.org/herbal-medicines/raspberry.htm
6. http://en.wikipedia.org/wiki/Raspberry_ketone
7. www.pregnanthealth.com/raspberry-leaf-tea

YALANCI İĞDE

Latince : Hippophae Rhamnoides
İngilizce: Seabuckthorn
Türkçe : Yalancı İğde

TARİHİ İNCELEMESİ

Yalancı iğde orijinal olarak 25-50 milyon yıldan fazla bir geçmişe sahiptir. Bu uzun geçmiş boyunca litosfer değişiklikleri, buzul çağı, Himalayalar'ın oluşumu, balçık topraklar gibi bir çok etken bitkinin ekolojik olarak gelişmesine ve kuraklığa, soğuğa, kireçli topraklara dayanıklı hale gelmesini sağlamıştır. Böylece ekolojik adaptasyon, karmaşık metabolizma, besin değerleri ve içerdiği çok fazla miktarda kimyasal içerik ile çok kıymetli bir ağaç olmuştur.[547]

Besleyici ve iyileştirici özellikleri Batı için oldukça yeni keşfeilmiş olmasına karşın Yalancı İğde yüzyıllardır Doğu'da çok iyi biliniyordu. Yalancı iğdenin tarihte ilk bahsi Tibetliler'in tıp klasiği olan "rGyud Bzi" de sekizinci yüzyılda geçer. Latince ismi "Hippophae Rhamnoides" ise Eski Yunanlılar tarafından konulmuştur. Eski Yunanlılar yalancı iğdeyi atlarını beslemek için kullanırlardı. Bu bitkinin etkisiyle atların tüyleri oldukça parlak olurdu ve vücutları da cok güçlüydü. İşte bu nedenden dolayı bitkinin Latince ismi "Hippo" yani "at" ve "phaos" yani "parlak" kelimelerinden oluşur.[548]

BİTKİNİN YAPISI VE YETİŞME ÖZELLİKLERİ

Dünyanın varolduğu yıllar boyunca bir çok bitki türü yetişmiştir. Kimisi farklı topraklarda, suya ve başka şeylere ihtiyaç duymuştur.

[547] www. seabuckthorn.com 19.07.2009 18:51
[548] www.phytochemicals.info/plants/sea-buckthorn.php 19.07.2009 18:57

Pisha kumtaşı dünyanın kanseri olarak bilinir. Henüz hiçbir bitki bu bir çeşit taş olan kumtaşının üzerinde yetişememiştir. Sadece yabani iğde hariç. Pisha kumtaşı kum granüllerinden oluşan ve soğuk alanlara kadar uzanan bir bölgede yer alır. Su bulmak çok zordur. Yabani iğde dışında hiç bir bitki bu ortamda canlı kalamaz

FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ: 2,5 metreden 6 metreye kadar gelişebilen kışları yapraklarını döken bir ağaçtır. Çiçekleri sarı- yeşil renklerde olur. Erkek ve dişileri farklı ağaçlarda olur. Yabani iğde çok sayıda yaprak ve dallara sahiptir. Bu görünümüyle çalıgillerden bir bitki olarak ta sayılabilir. Kök sistemi çok hızlı gelişir. Nisan ayında çiçeklenir ve Eylül-Ekim aylarında olgunlaşır. Meyveler kış boyunca ağaçta kalabilir.

TOPRAK VE İKLİM ŞARTLARI: Yabani iğde Avrupa ve Asya kökenli bir bitkidir ve çoğunlukla yabani doğada yaşar. Aslında yıllık yağış miktarı 250-800mm. olan alanlarda daha iyi yetişir ancak kuraklığa da dayanıklıdır. En iyi gelişme derin ve iyi drenajlı, kumlu ve yüksek organik madde içeren topraklarda görülür. Buna rağmen kumlu, killi, balçıklı ve azot bakımından fakir olan topraklarda (nehir kenarları, dik yamaçlar...) da yetişir. Asitli ortamları, nötr ve alkalinli toprakları sever. Gölgede yetişmez. Tuza karşı dayananıklıdır. Yabani iğde 5.5-8.3 sertlik dercesine sahip topraklarda yetişir fakat en ideal toprak sertliği 6-8 arası topraklardır. Bitki deniz kenarında da yetişebilir ve deniz etkilerine katlanabilir. Ağaçların ideal dikim mesafesi ağaçlar arası 1 m. sıralar arsı 4 m. olmalıdır. Kök derinliği ve yayılması konusunda herhangi bir bilgi yoktur.

HASAT VE BESİN DEĞERİ: Meyve ağustosun sonu eylül başlarında olgunlaştığında portakal rengindedir ve hasadı çok zordur. Meyve olgunlaşmasına rağmen ağaçtan toplamak kolay değildir. Mekanik hasat denenmiş fakat başarılı olunamamıştır. Hala hasat için daha ekonomik ve kolay yöntemler geliştirmek üzere çalışmalar devam etmektedir. Bir ağaçtan yaklaşık olarak 5-7 kg ürün alınır.

ÇOĞALTMA: Tohumlardan kolaylıkla çoğaltılabilir. 3 ay soğuklama ihtiyacı karşılanan tohumlar çok daha iyi gelişir ve çimlenir. Kışın iç mekanda çimlendirmek daha iyi sonuç verir. İlkbaharda ise kalıcı yerlerine dikilebilir. Erkek ve dişi fidanarı ayırmak zordur ancak erkek fidanlarda ilkbaharda çok çekici tomurcuklar bulunur dişilerde ise daha belirgin ve yumuşaktır. Haziran-Temmuz aylarında yarı olgun dallardan çelik alınarak kolayca çoğaltılabilir olgunlaşmış dalların sonbaharda kalemle çoğaltılması zordur. Sonbaharın sonunda ya da ilkbaharın başlarında kalem alınmalıdır. Kalemler kum ve yosun gibi

karışımlarda Nisana kadar saklanır. 7-9 cm. uzunluğundaki kalemler serada ya da sıcak ortamda ekilir. Köklenme 2 ay içinde olmalıdır. Köklenen kalemler sonbaharda kalıcı yerlerine ekilebilir.[549]

İÇERİĞİNDEKİ KİMYASALLAR, VİTAMİN VE MİNERALLER

Yabani iğdeyi tek kelimeyle tanımlamak gerekirse müthiş bir "ANTİOKSİDAN" diyebiliriz. Meyvesi, kökü, yaprakları şaşırtıcı bir düzende antioksidan bileşikleri barındırır. Meyvelerindeki C vitamini oranı türüne göre 2500mg- 100g arasında değişiklik gösterir. Meyveleri ayrıca E vitamini, keratin, beta sitosterol, ve stanol açısından oldukça zengin bir kaynaktır. Yaprakları da aynı oranda beta keratin, E vitamini, flavonoid, elagic asit, ferulik asit, folik asit gibi antioksidanlar ve kalsiyum, magnezyum, potasyum gibi önemli değerler içerir. Kuru yaprakları da %24 gibi önemli bir oranda protein sağlar.[550]

İçeriğindeki keratin ve E vitamini bileşiklerinin yanında yabani iğde meyveleri aynı zamanda ortalama %35 civarında nadir bulunan ve cok değerli oalrak görülen palmitoleik asit içerr. Bu nadir ve değerli asit cilt tedavileri ve hücre, doku, yara iyileşmelrinde etkilidir. Kökündeki yağ yüksek oranda oleic asit ve birebir omega 3 ve omega 6 içerir.[551]

TIBBİ KULLANIMI

Sağlık açısından incelendiğinde bugüne dek yapılmış olan araştırmalar gösteriyor ki yabani iğde bir çok hastalığın tedavisinde kullanılıyor. Bunları gruplandıracak olursak kanser terapilerinde, kalp ve kan hastalıklarında, cilt hastalıklarında, mide rahatsızlıklarında ve siroz hastalığının tedavisinde diyebiliriz. Bu konularda yapılmış klinik ve akademik araştırmaları ilerki bölümde göreceğiz. Ipta iltihaba karşı mikrop öldürücü, ağrı kesici, yaraları tedavi edici özelliklere sahiptir. İğdeden elde edilen yağ cilt hastalıklarına ve mukozada meydana gelen çeşitli yaraları tedavi eder. Bu yüzden bu yağ yemek borusundaki zararlı şişliklerde, mide ve oniki parmak bağırsağındaki yaralardan oluşan hastalıklarda ayrıca rahim ağzı iltihabında ve başlıca jinekolojik hastalıkların tedavisinde kullanılır. Yabani iğde yağı cilt hastalıklarında (egzema, erpes) uzun zamandır iyileşmeyen yaraların tedavisinde olumlu sonuç verir. Kozmetik amaçla da iğde yağından özel bir maske hazırlanarak ciltteki çeşitli lekeleri, sivilceleri gidermek için ve saç dökülmesini önlemek için faydalanılır. Yabani iğde mide

[549] www.phytochemicals.info/plants/sea-buckthorn.php 19.07.2009 18:57
[550] www.phytochemicals.info/plants/sea-buckthorn.php 19.07.2009 18:57
[551] www.seabuckthorn.com 09.07.2009 16:53

suyunun fazla salgılanması sorununu azaltır. Ülser tedavisinde kullanılan bir bitkidir. Karaciğer hastalığında rastlanan zehirlenmelere karşı da etkilidir. Bu yağ ayrıca kandaki kolesterol düzeyinde azalma ounca da kullanılabilir.[552]

KİMYASAL ARAŞTIRMALAR
YAN ETKİLERİ

Yabani iğde bir antioksidan kaynağı olarak bir çok hastalığın tedavisinde kullanılır. Bu konuda yapılmış ve yapılmakta olan araştırmalar sözkonusudur. Yapılmış olan araştırmaları 5 grupta toplayabiliriz:

1) KANSER TERAPİSİ: Bu konuda laboratuar hayvanları üzerinde birçok çalışma yapılmıştır. Hindistan'da Radyasyon Biyolji Bölümü ve Nükleer İlaç Enstitüsü başkanlığında bir grup yabani iğdenin kemik iliklerini radyasyonun etkilerinden koruduğunu belirten bir kaç rapor yayınladılar. Grup, ayrıca bitkinin kemik iliği hücrelerinin yeniden yapılanmasına yardım edebileceğini gösterdi. Çin'de yapılan araştırmalar da yüksek oranda kemoterapinin ardından vücuttaki hemopoietik sistemi daha hızlı yapılandırmak için yabani iğdenin yararlarını gösterdi.[553]
2) KALP VE KAN SİSTEMİ HASTALIKLARI: Çin'de 128 kalp hastasından oluşan iki grup arasında klinik olarak yürütülen çalışmalarda hastalara 6 hafta boyunca günde 3 kez 10mg oranında yabani iğde flavonaidi verildi. Yalnız deneyin gereği olarak ikiye ayrılmış olan gruplar ilacın hangi gruba verildiğini bilmiyorlardı. Yani bir gruba ilaç verilirken diğer gruba kontrol ilacı veriliyordu. Deney sonunda hastalar kolesterol oranlarında azalma ve kalp fonksiyonlarında düzelme sağladı. Ayıca kontrol ilacı alanlardan daha az ağrı çektiler. Sinir sisteminin düzelmesi dolayısıyla kalp kaslarındaki baskının azalması hareket mekanizmasını da rahatlamış oldu ve hastalarda ağrı oranı azaldı.[554]
3) GASTRİT VE ÜLSER TEDAVİSİNDE: yabani iğde geleneksel olarak gastrit ve ülser tedavisinde kullanılırdı. Yapılan araştırmalar gerçekten de bitkinin kök yağının bu hastalığa iyi gelebileceğini gösterdi. Sinirsel hareketleri kontrol ederek stresi azaltması ve mide suyunu dengelemesi bunda etkilidir.[555]

---

[552] www.seabuckthorn.com 09.07.2009 17:35

[553] www.itmonline .org/arts/seabuckthorn.htm 12.07.2009 15:15
[554] www.itmonline .org/arts/seabuckthorn.htm 12.07.2009 15:00
[555] www.itmonline .org/arts/seabuckthorn.htm 12.07.2009 15:32

4) SİROZ HASTALIĞI: Klinik araştırmalar yabani iğdenin karaciğer enzimlerini , asitleri ve bağışıklık sisteminde oluşmuş sorunları azaltmaya yardımcı olduğunu kanıtladı. Ayrıca yabani iğde yağının vücudu zehirli kimyasalların zararlı etkisinden koruduğu laboratuar çalışmalarında ortaya çıktı.[556]
5) CİLT HASTALIKLARI: Yabani iğdenin içerdiği palmitoleik asit cildin yapıtaşlarındandır. Yanıklarda ve yaraların iyileşmesinde değerli bir etkendir. Ayrıca yabani iğdenin yağı ağız yoluyla alındığında cildi besleyici bir özelliği vardır. Bu, cilt hastalıklarını önlemede yararlı bir metottur. Bitkinin meyvesinden de isminin geldiği olayla bağlantılı olarak saç dökülmesini önlemede ve saçları güçlendirmede yararlanılır. Nitekim bu bitki Eski Yunanlılar tarafından atların tüylerini parlaklaştırması için kullanılmıştı. Yapılan klinik çalışmalar gerçekten de bitkinin böyle bir etkiye sahip olduğunu kanıtlamıştır.[557]

GELENEKSEL KULLANIMI VE ŞİMDİKİ KULLANIM ALANLARI

EKOLOJİK KULLANIM: Bazı bitkilerin karakteristik özellikleri, özellikle nitrojen depolama, hızlı büyüme gibi konularda, onlara toprak verimliliğini arttırıcı, erozyonu önleyici, suyu koruyucu ve kum tepeciklerini dengede tutucu bir özellik kazandırmıştır. Yabani iğde de toprakta ve havada oluşan zehirli kirlenmelere karşı direnç gösterir ve özellikle yoğun endüstri bölgelerinde aranılan bir bitki özelliği gösterir. Çin'in ve Mongolia'nın kuzeyindeki geniş alanlarda yabani iğde başlıcaçevresel bir kaynak olarak geliştirilmiştir. Bir çok alan daha önce ağaçlandırılmaya çalışılmışsa da ağaçsızdır. Yabani iğde kurak ortamlara ayak uydurabilen bir bitki olarak bu alanlara ekilmiş ve birçok hayvana kuşa hem yiyecek hem barınak olmuştur.[558]

GIDA MADDESİ: Yabani iğde vitamin C ve E, omega 3 ve omega 6, palmioletik asit, amino asit, ferulik asit, şeker, magnezyum, potasyum, kalsiyum gibi vitamin ve mineraller yönünden zengin bir bitki olduğu için bir çok yiyecek ve içecek yapımında yararlanılır. Mesela Rusya'da yabani iğde şarabı iyi bilinir. Bu ülkede coğrafi olarak birbirine uzak, birbirinden farklı tür bitkilerin birleşimiyle yeni bir tür yetiştirildi. Çin'de fakir köylüler bu bitkinin meyvelerini toplayıp işleyerek zengin oldular. Yabani iğde yaprakları ayrıca farklı besin ve mineraller içerir. Bu yüzden de genellikle çay yapımında kullanılır.

---

[556] www.itmonline .org/arts/seabuckthorn.htm 12.07.2009 14:15
[557] www.itmonline .org/arts/seabuckthorn.htm 12.07.2009 14:15
[558] www.winrock.org 12.07.2009 15:55

Eski Yunanlılar tarafından kullanılmış ve adını da bu yolla almış olan yabani iğde eski çaglarda atlara yiyecek olarak veriliyordu. Bundan yola çıkarak kurak, ağaç yetişmeyecek ortamlara ekildiğinde vahşi hayvanlar ve kuşlar için hayatta kalma umudu olur.

KULLANILAN KISIMLARI

Yalancı iğde bitkisinin meyvesi diğer meyveler ve aromalarla karışırılarak meyve suyu yapımında kullanılır. Ancak diğer bütün kısımları da (yapraklar, meyveler, çekirdekler, kabuk) özellikle ilaç yapımında kullanılır. Çekirdek ve meyvesinden yağ üretilir. Yabani iğdeden üretilen geniş bir ürün yelpazesi vardır. Meyve, ilaç yapımında, hayvanları beslemede, spor ve sağlık içeceklerinin üretiminde , kozmetikte, çay yapımında, reçel ve marmelat yapımında, likör, şeker, değişik içecekler ve mayalamada kullanılır.[559]

HAZIRLANIŞI, KULLANIMI VE UYARILAR

Ciltteki yaralar ve rahim yaraları tedavi edilirken gazlı bez iğde yağında ıslatılarak hastalıklı bölgeye sürülür. Bu işlem her gün tekrarlanarak uygulanır. Yemek borusundaki zararlı şişliklerin tedavidisinde günde 2-3 kez yarım yemek kaşığı iğde yağı verilir. Mide ve oniki parmak bağırsağı yaralarında ise 2-3 kez, yemekten 30-40 dk önce 1 çay kaşığı içirilir.[560]

KAYNAKÇA

1) www.floraleads.com

2) www.itmonline.org/arts/seabuckthorn.htm

3) www.phytochemicals.info/plants/seabuckthorn.php

4) www.plants.usda.gov.tr

5) www.seabuckthorn.com

6) www.ubcbotanicalgarden.org

7) www.wikipedia.org

8) www.winrock.org

[559] www.wikipedia.org 12.07.2009 16:20
[560] www.winrock.org 12.07.2009 15:55

KUZU KULAĞI

LATİNCE: Rumex Acetosella
İNGİLİZCE: Sheep Sorrel
TÜRKÇE: Kuzukulağı

TARİHÇE

Rumex acetosella yaygın olarak kırmızı kuzukulağı, ekşi ot ve tarla kuzukulağı isimlerini taşıyan bir kuzukulağı çeşididir. Bitki ve onun alt türleri genelde çok yıllık bitkilerdir. Ok başı şeklinde yeşil yaprakları ve kırmızı renkli gövdesi vardır ve saldırgan bir kökten filizlenir. Çiçekleri uzun, dik bir gövdeden çıkar.[561]

YETİŞTİĞİ ORTAM VE TARIMI

Açık alanlar, otlaklar, çayırlar, yol kenarları ve demir yollarında yetişir. Kumlu çakıllı toprakları tercih eder ve gölgeye eğilimlidir.[562]

TEMEL UNSURLARI

Rumex acetosella beta carotene, tartarşc acid, oxalates(oxalic acid),anthraquinones(chrysophanol, emodin, rhein),glycosides(hyperoside, quercitin–3-galactoside) içerir.[563]

FAYDALARI

Bu bitki iltihap kanser ishal skorbütüs ve yüksek ateş gibi hastalıkların tedavisini de içine alan birçok kullanım alanına sahiptir. Ağacın gövdesinden ve yapraklarından yapılan çay idrar söktürücü görevi de görür. Bitki ayrıca astrenan özelliklerine ve kullanımına sahiptir. Bu bitkinin içinde bulunan toxicler sayesinde kurt döktürücü bir tarihsel tedavi şekli de vardır.[564]

---

[561] http://en.wikipedia.org/wiki/Rumex_acetosella 19.08.2009 09:30
[562] http://www.na.fs.fed.us/fhp/invasive_plants/weeds/sheep-sorrel.paf 19.08.2009 09:30
[563] http://en.wikipedia.org/wiki/Rumex_acetosella 19.08.2009 11.03
[564] http://en.wikipedia.org/wiki/Rumex_acetosella 19.08.2009 11:30

KLİNİK ARAŞTIRMA

Rumex acetosella çayının aşırı kullanımı anthraquinones tipi laksatif bileşime sahip olduğu için midevi rahatsızlık, bulantı ve ishale yol açabilir. Bitkinin çiğ olarak aşırı tüketimi yüksek oxalic asit ve tanin içerdiği için zehirlenmeye bile yol açabilir.500 gram Fransız kuzukulağından yapılmış bir çorba içen bir adamın öldüğü rapor edilmiştir. Kuzukulağı içeren çaylar sadece eser miktarda oxalate içermelidir.[565]

GELENEKSEL VE GÜNCEL KULLANIMI

Kuzukulağı kökü tarihsel olarak antiseptik, idrar söktürücü, hepatik ve laksatif olarak kullanılsa da en iyi kanama kesici ve kabızlığı önleyici özellikleriyle bilinir. Yüzyıllar boyunca, kuzukulakları hem avrupada hem Anerikada tarihi arşivlerde kansere karşı kanıtlanmamış bir halk ilacı olarak görünür.1740' ların sonunda bu bitkinin kanser için bir tedavi olarak kullanılması konusunda bayan mary Johnson tarafından Williamsburg, Virginiada kanun getirildi ve 1868'de Kanada eczacılık dergisinde, hem kuzukulağı yaprakları hem de yaygın kuzukulakları Kanada tıbbi bitkileri listesinde yer aldı. Tarihte, kuzukulağının, veba gibi bulaşıcı hastalıkların yayılmasını engellemek için yararlı olduğu düşünülürdü ve kolera ve sıtmanın sebep olduğu ateşin üstesinden gelmeye yardımcı olduğu söylenir.[566]

KULLANIM ALANLARI VE İÇERİĞİ

Bu bitkinin tıbbi olarak kullanılan kısımları yerin üstündeki kısımlarıdır. Kuzukulağının aynı zamanda yemekte kullanılan birkaç geleneksel kullanımı vardır, yapraklarından yapılan salata, yumurta yemeği, çorbalar ve haşlamalar ve peynir yapmak için yapraklarında çıkan sütü kullanmak gibi. Kuzukulağı bazen keskin tadından ötürü ekşiotu olarakta bilinir ve yemeklere ve serin ferahlatıcı içeceklere mayhoş bir tat vermek için katılır. Gövdesinden ve yapraklarından yapılan bir çay bir idrar söktürücü gibi görev görür ve idrar taşlarıyla lgili problemleri çözmeye yardımcı olabilir.[567]

---

[565] http://www.florahealth.com/floralhome/Canada/Healthinformation/Encyclopedias/SheepSorrel.htm 19.08.2009 12:20

[566] http://www.viable-herbal.com/Singles/herbs/s888.htm 19.08.2009 13:45

[567] http://www.viable-herbal.com/Singles/herbs/s888.htm 19.08.2009 12.50

ANAHTAR HAZIRLIKLAR VE UYARILAR

Çocuklar hamile ve emziren kadınlar kuzukulağı kullanmamalılar. Böbrek taşı, mafsal iltihabı,

Romatizma, kadın hastalıkları iltihabı, gut ve yüksek asit rahatsızlıkları olan kişilere bu ot önerilmez, çünkü yüksek miktarda asit içerdiği için bu rahatsızlıklıkları şiddetlendirebilir. Kuzukulağının yüksek miktarda tüketilmesinden kaçınılmalıdır.[568]

KAYNAKÇA

1) http://en.wikipedia.org/wiki/Rumex_acetosella

2)http://www.florahealth.com/floralhome/Canada/Healthinformation/Encyclopedias/SheepSorrel.htm

3) http://www.viable-herbal.com/Singles/herbs/s888.htm

4) http://www.na.fs.fed.us/fhp/invasive_plants/weeds/sheep-sorrel.paf

[568] http://www.viable-herbal.com/Singles/herbs/s888.htm 19.08.2009 15.40

KARAHİNDİBA

Latince: Taraxacum Officinale
İngilizce: Dandelion
Türkçe: Karahindiba

KISA TARİHİ VE KULLANILIŞI

Genellikle KARAHİNDİBA diye adlandırılan Taraxcum officinale Asteraceae ailesinden uzun ömürlü bir ot bitkisidir. Dünyanın sıcak bölgelerinde, çimenlerde, yol kenarlarında, kıyıların dağınık yerlerinde, su kenarlarında ve diğer nemli topraklarda bulunabilir. Oldukça dişli, parlak ve tüysüzdür. Bu sarıçiçekler ışığa ve havaya karşı duyarlıdır. Gün içinde açarlar, kuru havalarda, gecelerde ve yağmurlu havalarda kapanırlar. Çiçek olgunlaştığında taç yaprakları solar ve tohumla birlikte bir küre oluşur. Taraxcum officinale' nın kökü sonbaharda toplanır. Bitki zarar gördüğünde veya yaralandığında beyaz, yoğun bir su çıkarır. Çiçeklenme döneminde bunun duyarlaştığı söylenir. 3-5 inch veya daha fazla uzunlukta, çapı ise 3-9 arasındadır. Kurutulduğunda, çok fazla kaynatıldığında değerini kaybeder. Alkol ve kaynamış su onun özelliklerini çıkarır. Hardal yeşilliğine daha yatkın bir bitkidir. Dandelion salatasına kaynamış yumurta eşlik eder. Taraxcum officinale birçok yemeklerde değerli bir bitkidir ve tıbbi olarak da kullanılır. Zengin bir vitamin kaynağıdır; a, b, c, d, aynı zamanda demir ve potasyum olarak da. Yeşil salata olarak çok fazla tüketilir. Kökleri kızartılır ve kahve maddesi olarak kullanılır. Çiçekler de belirli şaraplarda kullanılır. Taraxcum officinale tarihi temel kullanımı idrar söktürücü ve akciğer ilacı olaraktır. Yerli americans Taraxcum'um özünü çocuk hastalıkları, şişkinlik cilt problemleri, mide ekşimesi ve mide ağrılarında kullanırlardı. Çin tıp uzmanları genellikle sindirim bozuklukları, apandis tedavisi ve nefes problemlerinde kullanırlardı. Avrupa da ise bitki uzmanları ilaçlarla karıştırırlardı ve ateşlenme, göz problemleri diyabet ishal için kullanırlardı.

Bugün ise taraxcum kökü özellikle iştah uyarıcı olarak ve sindirime yardımcı olarak kullanılır. Taraxcum' un yaprakları ise idrar söktürücü olarak kullanılır.

Yetişme ortamı[569]

Merkezi Asya 'nın yerlisi olan taraxacum şu anda şaşırtıcı bir şekilde dünyanın her çoğu yerinde yetişir. O, nitrojen zenginli açıklıklarda, bahçelerde, çimenliklerde, yol kenarlarında, otlak alanlarında ve boş alanlarda bulunan nemli toprakları tercih eder. Soğuk iklimlerde dikkat göstermek gerekirken, birçok türü genellikle kuzey doğuda yoğunlukta olarak kuzey yarım kürenin sıcak iklimlerinde bulunur.

İşleme

Taraxacum kökünü daldırıldığında ya da tohum ekerken üretilir. Ancak bu yetiştirme işlemi vahşi alanlardakinden daha az ilaç tesirli olarak bulunurdu. Ürün çapalayarak temiz tutulmalıdır. Çünkü bitki hızla yayılır. Gelişmelerini göstermek için ortaya çıktıklarında bütün bitkilerin başı koparılmalıdır.

Kimyasal Maddeleri

Taraxacum kökü inulun (bitkilerde bulunan ve hidroliz olduğunda fruktoz ve glikoza ayrışan nişanstamsı bir maddedir.) içerir. Bunun miktarı sezona göre değişir. Dragendorf Kasım'da %24 topladı. Mart'ta ise sadece %1.74 toplayabildi. Kısacası çiçeklenme döneminden önce süt suyu bolluk dönemidir. Kökü aynı zamanda özelliği azaltılmış, çeşitli şeker (%17 Mart) laevulin (%18.7). Taraxaum kökünün diğer içerikleri kloroform ve eterde eriyebilir reçine ve alkolde eriyemez reçine; alkolde eriyebilen reçine. Kromayer'in taraxacerin beyaz bal mumu maddesi, karnabahar tarzı büyüklüğünde kristalize ve taraxacin koyu, şekilsiz bir madde ki bu da bir miktar alkaloidalden ayırgaç ile çökelti haline gelen yoğun bir çözeltidir. Kromayer bu iki özelliği yaparak kökündeki koyultulmuş süt suyundan sıcak su kullanarak elde etmiştir. Sulu olan leontodonium özü koyu özellik içerir. Bu odun kömürü ve daha sonra kaynatılmış alkolden çıkarılır. Daha sonra ayrıştırılır ve geride kalan suda eritilir. Kurşun asetatı ile tortusu ayrılır. Hidrojen sülfit ile filtreden geçirilir ve çözelti kurulukta buharlaştırılır. Keskin reçine eter tarafından dışarı çıkarılır. İşte geride kalan koyu taraxacin'dir.

[569] http://www.tamingthemonkeymind.com 03.08.2009 00.27

Ancak yazar, onun alkaloidalinin doğasından şüphelidir. Taraxacum kökünün diğer içerikleri kısmen de olsa mayalanmış özleri kalsiyum laktat ve manitedir. Marme'ye göre yaprakları ve kökü şeker inositesi (Kas, karaciğer, beyin gibi dokularda bulunan madde) içerir. Yanan kök %5 ya da 6 kül bırakır.

[570]

Hangi Hastalıklarda Kullanılır	
Belirtiler	
<u>İç kullanım</u>:	
Akne	anemi
İştahsızlık	eklem iltihabı
Abdominal distansiyon	deri apsesi
Kabızlık	selilüt
Safra taşı oluşumu	safra kesesi iltihabı
Diyabet	hazımsızlık
Egzama	midede gaz toplanması
Safra kesesi taşı	gut (damla hastalığı)
Baş ağrısı	hepatit
Yüksek kolesterol	yüksek tansiyon
Sinirlilik	sarılık
Böbrek taşı	regl problemleri
Obezite	ödem(su toplanması)
Prostat problemleri [571]	sedef hastalığı
Akciğer ödemi	romatizma
Yorgunluk	idrar enfeksiyonları
<u>Dış kullanım</u>	
Mantar enfeksiyonu	cilt kanseri
Siğil	yara
<u>Tesir</u>	
Kök	yaprak

1. Etken etken

[570] http://tamingthemonkeymind.com 03.08.2009 00.43
[571] http://www.chestofbooks.com 03.08.2009 00.50

Kuvvetlendirme idrar söktürücü ile ilgili

Karaciğerde safra salgısı ile ilgili

Safra söktürücü

2. Etken etken

Sindirimle ilgili besleyici

İdrar söktürücü karaciğerde safra salgılanması ile ilgili

Hepatotonic

3. Etken

Romatizmaya karşı

Tümöre karşı

Virüse karşı

İltihaplı hastalıklara karşı

Temizleyici[572]

Hazırlanışı

Taraxacum un yaprakları ve kökü, hazırlanmış çay olarak veya kapsül şeklinde birçok şekilde temia ve kuru elde edilebilir.

Dozajı

Tavsiye edilen yetişkin dozajı şu şekildedir.

Kök

Kuru kök: kaynatılarak elde edilmiş 3 veya 5 gr

Sıvı öz: (%30 alkol ile) 2 veya 8 ml

Solüsyon: (%45 alkol ile) 5 veya 10 ml

Taze içecek: 4 veya 8 ml

Yaprak

Kuru bitki: kaynatılarak elde edilmiş 4 veya 10 gr

Sıvı öz: (%25 alkol ile) 4 veya 10 ml

Solüsyon: (%25 alkol ile) 2 veya 5 ml

Taze yapraktan su: 5 veya 20 ml

Dikkat Edilecek Noktalar

[572]http://www.tamingthemonkeymind.com 04.08.2009 01.02

Taraxacum'un alerjik reaksiyonları ve deri ile temasları tes edildiğinde taraxcinic acid bitkilerin en alerjik birleşimi olark gözükür.

- [573]asteraceae ailesinden herhangi bir bitkiye hassas olan insanlar taraxcum yapraklarından ve onun ürünlerinden kaçınmalıdırlar.
- Süt suyu eğer çocuklar tarafından emilirse, mide bulantısı, kusma ve ishale neden olabilir.

Olabilecek etkileri:

Bazı bitki bilimciler taraxacum ve idrar söktürücü ilaçların birleşmesinden kaçınılmasını tavsiye ediyor. Fakat şimdiye kadar hiçbir yan etkisi görülmedi.

Hamilelikte ve emzirmede kullanımı:

Tavsiye edildiği şekilde alındılığında hiçbir yan etki görülmemiştir.

Klinik Araştırmaları

Böbrek ve elektronik denge: idrar söktürücü

Hayvanlardaki veri: farelerde ve sıçanlarda taraxcum yapraklarının özü kuvvetli bir furosemide olarak idrar söktürücü etkisi gösterir. Ancak taraxccum idrar yoluyla tamamiyle kaybolan potasyumun yerini alır. Furosemide kullanıldığında karaciğer koması ve dolaşım çökmesi gibi yan etkilerin görülmesine neden olmaz. Equseitum arvense ve juniperis communs gibi diğer bitkilerden daha fazla idrar söktürücü etkisi vardır. İdrar söktürücü etkisi hayvanlarda %100 kilo kaybına neden olmuştur.

İnsanlardaki veri: standart idrar söktürücü ilaçlarla karşılaştırıldığında taraxacum yaprakları ve kökü insanlarda bir değerlendirme olmamıştır.

Mide ve bağırsaklarla ilgili/hepatit: sindirim iştahsızlık, safra söktürücü ishal ve hepatit tedavilerinde.

Safra söktürücü taraxacum safra salgısını uyarıcı olarak kullanılmaktadır.

[573] http://www.tamingthemonkeymind.com 04.08.2009 01.09
http://www.henriettesherbal.com 04.08.2009 01.19

[574]Hayvansal veri: Almanya da yapılan çalışmalarda T. Yapraklarının özü sıçanlarda safra salgısını %40 oranında artırdı. Fransa'da yapılan çalışmalarda hayvanlara verilen taze kaynatılmış T. Kökü onların safra çıkışlarını iki katına çıkarmıştır.

İnsanlardaki veri: insanlar üzerinde yapılan çalışmalar safra akıntısının arttığını gösterir. Kan toplanması, hepatit, safra ve ishal iltihabını gibi birçok hastalıktada iyileşme göstermiştir.

Sindirime yardım eder ve iştah uyarıcıdır.

Hayvanlardaki veri: hayvanlar üzerindeki çin de yapılan araştımada mide ülseri, metaplazi da T. İçerikli bitkisel bileşimler önemli bir iyileşme sağlamıştır.

Laxative

T. tarihsel modern çalışmalarda tam anlamıyla müshil olarak değerlendirilmemiştir. Kronik kalın barsak iltihabı çeken 24 yetişkin üzerinde yapılan çalışmada bitki birleşimi olarak T. Kabızlığı ishali iyileştirmiştir.

Treatment of hepatitis

İnsanlardaki veri: 1938 de İtalya da yapılan bir çalışmada şiddetli karaciğer çeken 12 hasta ya yönlendirildi. Bunlardan çoğu iştahsızlık enerji düşüklüğü ve ishal gibi birçok tipik rahatsızlıkları vardır. T. Özü ile tedavi edildiğinde 12 hastadan 11 i kolesterol seviyeleri normale döndü.

Antimikrobik: antivirüs

Virüs üzerinde yapılan çalışmalarda birçok bitki özü gibi taraxacum da enfeksiyona yol açan virüslere karşı etki göstermiştir.

Cilt ve müköz ince zarlarda:

Taraxacum suyunun direk uygulanması siğile karşı oldukça popüler bir ilaçtır. Bilemsel olarak henüz kanıtlanmamışsa da siğile karşı olan diğer ev ilaçları kadar etkilidir.

---

[574] http://www.tamingthemonkeymind.com 04.08.2009 01.23
http://en.wikipedia.org 04.08.2009 01.34

[575]Geçmişi ve Şimdiki Kullanımı

Genellikle dandelion eurasia'dan çıkarılırdı fakat şimdi kuzey Amerika, güney Afrika, güney Amerika, yeni Zelanda, Avustralya ve Hindistan da çıkartılmaktadır. Dandelion birleşik devletlerin 50 şehrinde meydana gelmektedir. Çoğunluklada kanada eyaletlerinde.

Taraxcum officinale tarihi temel kullanımı idrar söktürücü ve akciğer ilacı olaraktır. Yerli americans Taraxcum'um özünü çocuk hastalıkları, şişkinlik cilt problemleri, mide ekşimesi ve mide ağrılarında kullanırlardı. Çin tıp uzmanları genellikle sindirim bozuklukları, apandis tedavisi ve nefes problemlerinde kullanırlardı. Avrupa'da ise bitki uzmanları ilaçlarla karıştırılardı ve ateşlenme, göz problemleri diyabette ishal için kullanırlardı.

Bugün ise taraxcum kökü özellikle iştah uyarıcı olarak ve sindirime yardımcı olarak kullanılır. Taraxcum' un yaprakları ise idrar söktürücü olarak kullanılır.

T çiçek açmadığında diğer bitkilerle karıştırılabilir. Örneğin: chondrilla juncea çünkü bu bitki ile benzer yapraklara sahiptir.

Kullanılan kısımları ve Solvent

Kök

1. Bitter sesquiterpene laktonu: taraxinic asid, ve tetrahydrordentin
2. Triderpenoid: B-amyrin, taraxasterol, taraxerol, cycloartenol
3. Sterol: sitosterin, stigmasterin, phytosterin
4. Vitamins A, C ve D ve B vitamins, kolin
5. Minerals: potasyum, kalsiyum
6. Glycosides
7. Phenolic asid: caffeic asid, chlorogenic acid
8. Flavonoids: apigenin, luteolin
9. Other: şeker, tanik asit, alkaloids, pektin, inulin, nişasta, kahve asidi, asparagine

[576]Yaprak

1. Prizmatik pillurlar
2. Kareton: lutein, violoxanthin

[575] http://en.wikipedia.org 04.08.2009 01.41
[576] http://www.tamingthemonkeymind.com 04.08.2009 01.56

3. Bitter sesquiterpene laktonu: taraxinic asid
4. Triderpenoid: cycloartenol
5. Vitamins A, B, C and D
6. Minerals: demir, potasyum, magnezyum, sodyum, çinko, manganez, bakır, fosfor.

Kaynaklar

1. http://www.answers.com
2. http://en.wikipedia.org
3. http://www.tamingthemonkeymind.com
4. http://www.chestofbooks.com
5. http://www.henriettesherbal.com

HİNT YAĞI BİTKİSİ

Latince : Ricinus Communis
İngilizce : Castorbean Plant
Türkçe : Hint Yağı Bitkisi

Hint yağı anavatanı Hindistan olan , sütleğengiller familyasından bir bitki türüdür . Akdeniz ikliminin görüldüğü yerlerde doğal olarak yetişir veya kültürü yapılabilir . Tohumlarında bulunan " Ricin" maddesi zehirlidir .

Tohumlarından elde edilen yağ , renksiz – soluk , satı renkli , hafif kokulu bir yağdır . Alkolde kolaylıkla çözünür . Yağın hazmı zor olduğu için yemeklik yağ olarak kullanılmaz . Tıpta kullanımı yaygındır . Yağın bileşimini özellikle " Ricinoleik " asit oluşturur . Yağın ince bağırsaklar üzerinde müshil etkisi vardır . 15 – 30 gramlık miktarı kuvvetli müshil etkisi yapar . Zor ısındığından motor yağı olarak da kullanılır . Sanayide sabun ve boya yapımında , dericilikte , mürekkep yapımında , issiz yanması ve beyaz alev vermesi nedeniyle kandillerde de bol miktarda kullanılmıştır . Bebekler için pişik önleyici kremlerde de katkı maddesi olarak bulunur .[577]

Ağustos – Eylül ayları arasında çiçek açan bir veya çok senelik bir bitkidir . Vatanı Güney Asya , Tropik Afrika , Hindistan , tropik subtropik ve mutedil bölgelerdir . Gövde çok dallı , yeşil veya kırmızımtrak renklidir . Yapraklar uzun saplı , tüysüz , büyük ve el şeklinde 7 – 11 parçalıdır . Çiçekler dil salkım durumlarda toplanmıştır . Bu durumların üst tarafında dişi , alt kısımlarında erkek çiçekler bulunur . Çiçek örtüsü beş parçalıdır . Meyvelerinin üzeri dikenli , yuvarlakça bir kapsüldür . Her bir gözünde kene şeklinde açık renkli ve esmer lekeli bir tohum bulunur . Tohumlar genellikle 10 – 15 mm. kadar uzunluktadır . [578]

[577] http://en.wikipedia.org/wiki/castor-oil-plant 08.07.09 – 23:31
[578] http://www.hort.purdue.edu/newcrop/duke-energy 22.07.09 – 21:45

Hindistan , Hint yağı üretiminde en ön sırayı almaktadır . Daha sonra onu Çin ve Brezilya takip etmektedir .[579]

Tohumlarının sıkılması ve daha sonra temizlenmesiyle elde edilen yağ çeşitli yerlerde kullanılır . Tohumları steroller , risin , risinin , vitamin E , fermentler ihtiva eder . Kabukları soyulmuş tohumları soğukta sıkmak ve sonra su ile kaynatıp temizlemekle yağ elde edilir . Bileşiminde bulunan ve zehirli olan risinin kaynatılınca zehir etkisi kaybolur . Hint yağı soluk , sarı renkli koyu kıvamlı bir yağdır . İçinde palmitik , sterik ve ricinoleik asit vardır . Kozmetik sanayiinde saç yağı olarak , teknikte özellikle motor ve makine yağı olarak , boya ve plastik sanayilerinde kullanılmaktadır . Hint yağı tabiatta mevcut olan oldukça saf gliseritlerden meydana gelmiş birkaç yağdan biridir .[580]

Eskiden Anadolu ' da kandil yağı olarak da kullanılmıştır . Yağ elde edildikten sonra geriye kalan küspe iyi bir gübredir . İçindeki zehirli toksalbüminden kurtarıldıktan sonra hayvan yemi olarak da kullanılabilir .[581] Tohumların taşıdıkları zehirli toksalbüminden dolayı 6 – 10 tane tohum yenmesi halinde ölümle sonuçlanan zehirlenmelere sebep olabilmektedir . Yoğun sülfat asidinin hint yağına etkisi ile ' Türk kırmızı yağı ' adı verilen bir bileşik elde edilir . Bu bileşik kumaş boyacılığında kullanılır . [582]

Hint baklası sütleğengillerin bir alt grubu olan Rizininaegani Hintbaklasıgillerden olup bunun 20 alt türü mevcuttur. Hint baklası çok hızlı büyümesi nedeni ile Harika ağaç diye de anılır. Çünkü 6 ayda 3m'yi bulabilir ve tohumlarının keneye benzemesi ile kene tohumu diye de anılır. Hint baklası yetiştiği ülkeye göre şayet ılıman ülkelerde ise bir yıllık ot veya tropikal bir ülkede ise 5-12 yaşına ulaşabilen ve boyu 12m'yi bulan bir ağaç şeklinde de olabilir. Bu nedenle bazı kitaplarda bir ottan ve bazılarında bir ağaçtan bahsedilebilir. Bu kafaları karıştırmamalıdır. Vatanı Doğu Afrika veya Hindistan olduğu yolunda oldukça farklı ifadeler mevcuttur. Bilinen bir tarihi hadise ise MÖ.4000 yıllarından beri Mısırlılar tarafından bu bitkinin kullanılması vatanının Doğu Afrika olduğu yönündeki iddiaları kuvvetlendirmektedir. Yaprakları oldukça uzun saplı (20-40cm), kalkan şeklinde, 10-50cm büyüklüğünde yaprak ortasından kenarlara doğru 5-11adet, fakat genelde 8adet irili ufaklı lopları vardır ve bunlar mızrak şeklindedir. Akdeniz ülkeleri ve tropik ülkelerde yetişen bitkilerin gövde, tohum meyveleri ve yaprak sapları kahverengimsi ve kızıl bir renkte ve de yaprakları kahverengimsi

[579] http://en.wikipedia.org/wiki/castor-oil-plant 08.07.09 – 23:31
[580] http://www.hort.purdue.edu/newcrop/AFCM/castor.html 21.07.09 – 01:30
[581] http://emedicine.medscape.com 22.07.09 – 22:00
[582] http://en.wikipedia.org/wiki/castor-oil-plant 08.07.09 – 23:31

yeşil renktedir. Almanya gibi ılıman ülkelerde yetiştirilen Hint baklası ise genellikle yeşil bir görüntüye sahiptir. Çiçek salkımı 165-50cm uzunluğunda bir sap üzerinde bulunur ve üst kısımdaki dizi çiçekleri kırmızı, alttaki erkek çiçekleri ise sarı renktedir. Meyveleri dikenli bir küçük küre şeklinde her birinin içinde üç adet Hint baklası bulunur. Bu bakla aynen koyunlardaki keneye benzediğinden Kene tohumu diye de anılır. Kene tohumlarının üzeri esmer renkte ve yer yer siyahımsı kızıl, dalgalı ve 1-2cm büyüklüğündedirler.

Nisan'dan Haziran'a kadar Hint baklasının fideleri bahçe veya tarlalara 80cm ara ile ekilir. Türkiye'nin hemen her yerinde yetiştirilebilir. Akdeniz, Ege ve Marmara bölgelerinde yabani olarak kendiliğinden yetişir.
Hasat zamanı: Eylül-ekim aylarında olgunlaşan tohumları sırası geldikçe toplanır ve dövülerek kapsüllerinden çıkarılarak kurutulur.

Halk arasında Hint yağı akut ve kronik kabızlığa karşı kullanılır fakat mutlaka işlenmesi gerekir. Aksi halde zehirlenmelere sebep olur. Çocuklara bir kahve kaşığı ve büyüklere bir yemek kaşığı verilir. En erken 2-3saat içinde etkisini gösterir.

Araştırmalara göre Rizol başta kronik yorgunluk, bağırsak mantarları, ekzema, nörodermatoz, sedef hastalığı, deri ve tırnak mantarları, vajina mantarı, şişkinlik, bağırsak bakterileri, mantarlar, sinüzit, kulak-burun-boğazdaki iltihaplar, bağırsak kokuşması, parazitler ve kabızlığa karşı kullanılır. Şayet bir mantar bakteri ve bronşit olduğu tespit edilmişse bu nedenle ortaya çıkan hiperaktivite, hipoaktivite, korku ve depresyon gibi rahatsızlıklara karşı kullanılır.

Günümüzde Hint yağı endüstride motor yağı, fren yağı yapımında, kozmetik endüstrisinde ve makyaj malzemeleri sabun, duvar boyası, krem ve dudak boyaları yapımında kullanılır. Hint yağı kabızlığa karşı alındıktan sonra bağırsaklarda gliserin ve rizinolasitlere parçalanır ve ricinolasitler prostaglandin E2 hormonun Safranın ve pankreas salgılarını artmasını sağlayarak sindirim sistemini harekete geçirir. Hint yağı işlenmeden kullanılır ise ölümlere sebep olur çünkü çok zehirli olan Ricinin içerir. Hint baklası soğuk baskı ile elde edildikten sonra su buharı ile damıtılır (destilasyon) ve böylece zehirli maddelerden arınır. Bir gün (Ağustos 1994) Hint baklasının fotoğrafını çekmek için (Frankfurt) Üniversitenin botanik bahçesine gittim ve fotoğraf çektikten sonra tohumlardan 15-20 tane yanıma aldım ve bunlardan 5-6 tanesini yedim eve geldikten sonra yani takriben 30dk sonra sanki ayaklarımla yere basamıyormuş gibi kendimi hafif hissetmeye başladım ve arkasından bulantı, baş dönmesi gibi haller hasıl olunca hemen kimyon çayı yapıp içtim ve arkasında soğuk duş aldım çünkü ateşim yükselmişti. Allah'tan fazla yemediğimden durumu ucuz atlattım. Şayet herhangi bir zehirlenme olur ise hemen tıbbi kömür alınmalıdır. Sinameki veya Sarısabır Hint

yağına göre daha etkilidirler. Mesela Sinameki çayı içtikten sonra hemen etki ederdi. Kabızlığı önler. Oysa Hint yağının etkisi 2-8saat sürebilir. Bu nedenle kabızlıktan olayı karnı ağrıyanlara Sinameki çayı tavsiye edilir.

Hint baklasının tohumlarının çok zehirli olması ve zehirlenmelere neden olması nedeni ile asla yenmemelidir. Çocuklar için 5-6, büyükler için 10-15 Hint baklası öldürücü olabilir. Zehirlenmelerde hemen hastaneye götürülmeli ve midesi yıkanmalı ve de aktif kömür verilmelidir. Aktif kömür zehri emerek kısmen de olsa zararsız hale getirir.[583]

KAYNAKÇA

1 . http://en.wikipedia.org/wiki/castor-oil-plant

2 . http://www.hort.purdue.edu/newcrop/AFCM/castor.html

3 . http://www.hort.purdue.edu/newcrop/duke-energy

4 . http://emedicine.medscape.com

5 . http://www.botanical.com/botanical/mgmh/c/casoil32.html

[583]http://www.botanical.com/botanical/mgmh/c/casoil32.html 07.07.09 – 22:55

KAPERİ

Latincesi: Capparis Spinosa
İngilizcesi: Caperi
Türkçesi: Kaperi

TARİHÇESİ

Latince ismi capparis spinosa olan bitki Türkçede karşılığı kaperidir. Bazı yerlerde keperi veya keçi bounuzu olarakta söylenir.

Dikenli spinosa bitkisel tür ismi modern tarımda kaybolan birçok keskin dikenlere karşılık gelir. Daha sonra capparis spinosadan dikensiz tür olarak bahsedilir.

Görüntüsü; düz oval yapraklı, kabuksuz bir meyvenin uzun sapları gibidir. Gösterişli beyaz çiçeklerin çok sayıda stamenleri vardır.

Bazı keskin bitkinin tomurcukları kaperi olmadığında kullanılırdı. Ama bugün bu karıştırma çok nadir. Çünkü gerçek kaperi, simetrik olmayan çanak yapraklarıyla hemen tanınıyor.[584]

Bitki; Mısır, Türkiye, İtalya ve İspanya da mevcuttur. En çok Himalayan'da bulunur. Kayalık ve uçurumlarda büyür. Ama yine de anayurdunun batı ve orta Asya olduğu kabul edilir.

DOĞAL ORTAMI VE YETİŞTİRİLMESİ

Türkiye bol miktarda yetişen bu yayılıcı bitki 60 cm–1,5 m boy yapar ve bir o kadar da yayılır. Koyu yeşil mumsu yaprakları oval şekillidir ve kenarları pürüzsüzdür.

Karanfiller gibi lezzetli baharat olarak adlandırılan kaperi, açılmamış çiçek tomurcuklarından oluşur.

[584] www.wikipedia.org/wiki/caper 05.07.09 21: 05

Kaperi bitkisi; kaper familyasının kısa, bodur bitkisi olup Akdeniz bölgesine özgüdür diyebiliriz.

Capparidacea olarakta bilinen kaper familyası, hardal familyasıyla yakından ilgili küçük bitki familyasıdır.

Kaperin açılmamış çiçek tomurcuğu bezelye büyüklüğündedir.

Kaperi çiçeğinin güzelliği gelincik gibi nazik ve kısa ömürlüdür. Yabani kaperiler Akdeniz'i kuşatır. Hatta kuzey Afrika'da Sahra'ya kadar uzanır.

Bitkinin dalları sarımsı yeşil renktedir ve üzerinde açık renkli küçük dikenler vardır. Bitki yaz sonu sonbahar başlangıcında beyaz renkli petalleri ve pembe renkli gösterişli stamenleri olan çiçekler üretir.[585]

Çiçekleri son derece dekoratif ve dayanıklıdır. Meyveleri kapsüller şeklindedir, gençken yeşil renkli daha sonrada sarımsı kahverengi renklidirler.

Capparis spinosa tam güneşli yerlerden hoşlanır. Gölgede büyüyemez. Yarı gölge yerlerde gelişmesi durumunda bitki zayıf gelişir ve cılızlaşır.

Su isteği açısından her tür koşula uyabilecek durumdadır. Suyun çok az olduğu yerlerde yetiştiği gözlemlendiği gibi, suyun çok olduğu kanallar, suyolları gibi yerlerde de görülebilir. Yani kuru veya nemli yerde yetişebilir.

Toprak açısından belirli bir tercihi yoktur, bitki kumlu ve tuzlu topraklarda dahi yaşayabilmektedir.

Tohum ve çelikle üretilebilmektedir ancak her iki teknikle de üretimi oldukça güçtür.

Kaperinin tohumları büyük böbrek şeklindedir. Rengi de gri ve kahverengidir. Omurgalar olmadan ele yara yapmadan toplanabilir.

Kaperi bugün, Akdeniz'in doğal ortamında yetişmektedir. Fransa, İspanya, İtalya, Cezayir, İran, Kıbrıs ve Yunanistan'da da önemli miktarda üretilir.[586]

---

[585] www.adu.edu.tr/akademik/capparisspinosa.doc 05.07.09 21: 30

İÇERDİĞİ MADDELER

Kapari bitkisi(Capparis Spinosa), Akdeniz yöresinde yetişen ve içerisinde bulundurduğu amino grup asit, mineral ve vitaminler açısından doğada bulunan en zengin içerikli bitkilerden biridir.

Kaper isothiocyanates içerir. Bu yüzden lahana familyasının birkaç türüne benzer.

Aslında turşu olmuş kaperi temelde su içerir.

Anti oxidant içerir. Bu yüzden çok lezzetlidir.

Aldose reductose içerdiği için de mide rahatsızlığında kullanılır.

Treonin, Valin, metionin, isolelusin, leucin, lysine, aspartik asit, serine glukamik asit prolin, glisin, alonin, cystein, trosin, histitin, arginin

Sülfür, potasyum, magnezyum, kalsiyum, sodyum, çinko, demir, manganez, betakaroten, VitaminB1, Vitamin B2, VitaminC.

İçeriğindeki luteolin maddesi sayesinde kötü Kolesterol LDL'yi düşürülmesine yardımcı olarak İyi kolesterol HDL'yi yükselterek kalbin korunmasına yardımcı olur,[587]

FAYDALARI VE KULLANIM ALANLARI

Kaperi, uzun bir zaman önce tıbbi bir amaç için eski Yunan ve Romenler tarafından kullanıldı.

Kaperi bir analjezik olarak kullanılır.

Anthelmintic, Antihaemorrhoidal, Müshil, Deobstruent, Depurative, Diüretik ilaç, Emmenagogue, Expectorant, Tonik, Damar daraltıcı olarak kullanılır. Bunlar kaperi kökünden yapılır.

Kaperi kökü kaynama suları; su toplama, anemi, romatizma ve gut hastalığı için kullanılır.

---

[586] www.adu.edu.tr/akademik/capparisspinosa.doc 05.07.09 21: 30
[587] www.pfat.org/database/plants-php.capparis+spinosa 05.07.09 21: 05

Kaperi sapı acı ve diüretiktir. Eğer yemeklerden önce alınırsa iştah açma özelliği vardır.

Bu duruma etkin olmasının nedeni; bitkinin lezzetli de olmasını sağlayan anti oxidant bioflavinoid rutini içermesidir.

Ayurvedeic ilacında kaperi, hepatik uyarıcı ve koruyucu olarak bilinir. Karaciğeri geliştirir.[588]

Tomurcuklar, zengin bir bileşik kaynağıdır. Aldose reductose engelleyiciler olarak bilinir. Bu tomurcukların mide acısını rahatlattığı da bilinir.

Kabızlığı gidermeye yardımcıdır.

Hemoroid rahatsızılıklarının giderilmesine yardımcıdır.

Hücre yenilenmesinde çok etkilidir.

Sperm faaliyetlerinin düzenlenmesine etkilidir.

Adet döneminde yaşanılan problemlerin giderilmesine yardımcıdır.

Tümör sorunlarının giderilmesinde yardımcıdır.

Anne sütünün kalitesinin ve besleyiciliğinin artmasına yardımcıdır.

Kandaki toksinlerin ve kirliliğe neden olan yabancı maddelerin vücuttan atılmasını sağlar.

Trombosit sayısının artmasına yardımcı olur.

KAPERİ ÜZERİNDEKİ ÇALIŞMALAR

Karaciğer üzerinde anti-hepatoksik etkisi yapılan birçok klinik deney ile ispatlanmıştır.

[588] www.desert.tropical.com 07.07.09 21: 00

İspanyollar köklerinden yaptıkları ilaçları hemeroid tedavisinde ve kadınların regl dönemlerinin düzenlenmesinde kullanmıştır.

Hindistan'da kök kabuğunu taze veya kurutulmuş olarak müshil ve ağrı kesici olarak kullanılır.

Türmenistan'da kaperi türleri polifenol nitelikli altı madde elde ediliyor.

Hayvanlara yedirildiğinde de süt ve yumurta verimi oldukça yüksektir.

Evliya Çelebi 400 yıl önce keşfettiği bu bitkiyi seyahatnamesinde anlatmış. Kitapta, Çorum'un Osmancık ilçesinde gebre adında yetişen bitkinin sirkeli turşusu yapıldığından ve hastalıklara şifa, sağlık ve kuvvet verdiğinden bahsediyor.[589]

KULLANIM ŞEKİLLERİ

Kaperi yüzyıllar boyunca çeşni olarak kullanıldı.

Kökün bir parçası kozmetikte kullanıldı. [590]

Özellikle gül renkli kırmızı noktalar ve tüp zaaflarından özel olarak faydalanıldı. Hem de süsleyici bir bitki olarak kullanıldı.

Akdeniz ve Kafkas dağları dışında kaperi çok bilinmiş değildir. Ama yinede tanınmaya devam etmektedir. Mesela, kaperi İspanyollar tarafından Amerikaya tanıtıldı. Bu yüzden, kaperi Meksika'nın bazı yemeklerinde görülür. Ama yerli nüfusta kaperi kullanımı çok yaygın değildir.

Kaperinin kokusu baharatlı ve birazda ekşi tadı keskindir.

Kaperin meyvesi daha keskindir ama tatları benzerdir.

Kaper çoğunlukta çeşni, salamura, sos ve salata yapımında kullanılır. Tuzlu tadı kılıçbalığı bifteğinin ve makarnanın sosu olarak lezzeti arttırır.

---

[589] www.naturalstandard.com 07.07.09 21: 30
[590] www.naturalstandard.com 07.07.09 21: 40

Kaperi Akdeniz mutfağı için gereklidir. Çoğu İtalyan yemekleriyle birleştirildi. Onlar çoğunlukta domates ve şarapla eşlik eder kaperiye. Dahası, soğuk etlerle ve sıklıkla İtalyan pizzasıyla karıştırılır.

Kaperi çiçek açmadan sabahları zamanında hemen biçilen tomurcuklar asla kurutulmaz. Ama yağ, turşu ve salamura yapımında kullanılır.

Çoğunlukta kaperi, iri taneli tuzla korunur. Ama bunlar kullanmadan önce durulanmalıdır.

Kaperiden en bilinen, turşu yapılır. Onların tadı çok yoğundur. Ama turşunun çok nadir ticareti yapılır.

Kaperi karışımı daha çok Akdeniz baharatlarıyla olur ve zeytinle karıştırılır.

İspanya, kapariyi milli bitki ilan etmiş ve her yıl kapari tarımından milyonlarca dolar kazanmaktadır. Yetiştirdikleri kaparinin tamamına yakınını ilaç firmalarına hammadde olarak ihrac etmektedirler.

YAN ETKİSİ

Bilinen hiçbir yan etkisi yoktur[591]

KAYNAKÇA

1. www.wikipedia.org/wiki/caper
2. www.adu.edu.tr/akademik/capparisspinosa.doc
3. www.desert.tropical.com
4. www.naturalstandard.com
5. www.uni-graz.at/katzer/engl
6. en.wikipedia.org/wiki/caper
7. www.pfat.org/database/plants-php.capparis+spinosa

[591] www.uni-graz.at/katzer/engl 10.07.09 20: 30

DAMİYANA

Latince: Turnera Diffusa
İngilizce: Damiana
Türkçe: Damiyana

KULLANIM TARİHÇESİ

Damiyananın ilk olarak 100 yıl önce bilimsel literatürde aprodisyak etkisi saptandı. Damiyananın dünya çapında geleneksel bir bitki ilacı olarak köklü bir geçmişi vardır. Onun afrodizyak, antidepresan, güç verici, öksürük kesici ve müshil olduğu bilinir. 1888'den 1947'ye kadar Damiyana yaprağı ve iksirleri Birleşmiş Milletlerdeki Ulusal Formulary'de listelendi.

YETİŞTİĞİ YER VE TARIM

Damiyana bitkisi Meksika'nın Gulf ve Güney Califonia bölgelerinde yetişen bir bitkidir ve aynı zamanda Namibra'da ve Kuzey Caribbean adalarının bazı ormanlarında bulunur. Bu alanlarda öneli ölçüde damiyana tarımı yapılır ve bu bitkinin ayrıca yabani büyüdüğü öğrenilir. Bitkinin yetiştiği ideal yer sıcak ve nemli iklimdir. Bu bitki yazın yaprakların hasatı yapıldığında çiçek açar.

İÇERİK

Damiyananın kimyasal yapısı karışıktır ve kısımları henüz tam olarak tamamlanmamıştır. Yaprakları en az yirmi bileşenden oluşur (cineole, peymene, alpho- and beta-pinere, thymol, alpho-copaene ve calamene içerir). Damiyana yaprakları ayrıca tannins, flavonoids, beta-sitosterol, damiyananın ve glycosides gonzalitasin, arbutin ve tetraphylin içerir.

Damiyananın asıl bileşenleri:

albuminoids, alpha-copaene, alpha-pinene, arbutin, barterin, beta-pinene, beta-sitosterol, calameneme, caoutchouc, chlorophyll, 1.8-cineole, cymene, cymol, damianin,

essential oil, gamma-cadinene, ganzalitasin-i, hexacosanol-l, luteolin, quinovopyranosides, tannins, tetraphyllin b, thymol, triacontane ve trimethoxyflavone içerir.

REAKSİYONLAR

Damiyana bir kas gevşeticidir. İlaçla tedavi olarak yorgunluk, hormon bozuklukları ve kan basıncı için kullanılır. Tarihsel olarak Meksika'da önemli bir halk ilacı olarak bilinir ve kısırlık, iktidarsızlık, şeker hastalığı, idrar kaçırma ve astım gibi hastalıklarda kullanılır. Damiyananın sakinleştirici, rahatlamayı sağlayan ve uykuya dalmaya yardımcı olan bir etkiye sahip olduğu da söylenir. Damiyana substropikal bölgelerde idrar problemlerini giderici ve aprodisyak olarak çokça kullanılan geleneksel bir ilaçtır.

Geleneksel olarak endişe, sinir, depresyon, hazımsızlık, iktidarsızlık, altına kaçırma, erken boşalma, soğukluk adet sancısı, menopoz problemleri, iştahsızlık, hormon dengesizliği, kuvvetlendirici, grip, baş ağrısı için kullanılır.

---

[3] www.rain-tree.com/damiana.html 08.07.09 15:10

[4] www.viable-herbal.com/harbdesc1/damiana.htm 08.07.09 15:45

[5] www.rain-tree.com 08.07.09 16.45

KLİNİK ARAŞTIRMALAR

1999'da, İtalya'daki bir grup araştırmacı damiyanayı hem cinsel gücü fazla hemde iktidarsız farelerde denedi. Bu bitkinin cinsel gücü fazla farelerde etkisi olmadı fakat diğerlerinde farelerin boşalmayı tamamlama oranını arttırdı ve onları sekste etkin yaptı.

Bir Birleşmiş Milletler bulgusu, 2002'de insanın seks isteğini doğal engelleyicilerinin üstesinden gelmek ve fiziksel etkileri ve isteği arttırmak için damiyanayı da içeren bir bitki karışımı için ödüllendirildi.

Diğer Birleşmiş Milletler bulgusu damiyananın aybaşı ve bitkinlik boyunca sinir, depresyon ve baş ağrılarını rahatlatabildiğini bildiren mucitlerle bayanlar için bir bitki karışımından dolayı ödüllendirildi. [6]

GELENEKSEL VE GÜNÜMÜZDE KULLANIMI

Meksika'da damiyana astım, bronşit, sinir hastalıkları, şeker hastalığı, dizanteri, hazımsızlık, baş ağrısı, felç, karın ağrısı, cinsel sorunlar ve frengi için kullanılır.

Damiyana eskiden çay halinde, ergenlik dönemindeki gençlerin utangaçlık, çekingenlik gibi sorunlarını yok etmesine yardımcı olarak kullanıldı. Damiyana aynı zamanda yetişkinlerde iktidarsızlık sorunları için kullanıldı.

Damiyananın acı kısmı sinir sistemini ve üreme sistemini uyarır. Böylece sinir sistemi uyarıcıları vücutta daha hızlı yayılır. [7]

KULLANILAN KISIMLARI VE ÇÖZÜNMESİ

Bitkinin ilaç kısmı çiçek açma mevsiminde hasat edilen yapraklarıdır. Bazen kökleri de kullanılabilir. Geçmiş yıllarda bazı insanlar damiyanayı cinsel uyarıcı olarak sigara gibi içerlerdi.

Damiyana sıcak suda çözülür.

HAZIRLANIŞI, KULLANIM DOZU VE UYARILAR

Damiyanadan bitkisel bir çay hazırlamak için biraz kuru damiyana yapraklarının bir gramına 250 ml yada bir fincan kaynatılmış su ilave edilir. Bitki yaprakları 10-15 dakika kaynatılmış suda bekletilmelidir. Yeterli bir süre geçtikten sonra bitki çayını süzün, soğutun, ve her gün çeşitli hastalıkların tedavisi olarak, bu bitki ilacından üç fincan için. Damiyana aynı zamanda bitkisel bir tentür biçiminde alınabilir. Hastalar günde üç kez 2-3 ml bitkisel tentür alabilir.

Geleneksel ilaç olarak 2 veya 4 gr kurumuş yaprak bir fincan suyun içerisine demlenir; günlük iki yada üç fincan alınır. Arzu edilirse 2 veya 4 ml sıvı extract yada 3.4 gr yaprak tozu tablet veya kapsül olarak günde iki defa alınabilir.

Bitki tabletleri yada bitki kapsülleri günde 3 kere, biri yada diğerinin dozu 400 – 800 mg arasında alınabilir. Damiyanadan yapılan bitkisel ilaçlar normalde asla tek başına kullanılmaz. Bu bitkisel ilaç insan vücudu üzerinde benzer ve tamamlayıcı etkiye sahip diğer bitkilerle karıştırılıp kullanıldığında daha fazla etkisi olduğuna inanılır.

Damiyananın daha yüksek dozda kullanılması bazen insanda euphorio'nın yumuşak bir hissine neden olduğuna inanılır. Bitkisel yaprakların tüketiminin küçük bir müshir etkiye sahip olduğu bilinir, bitkisel yaprakların daha yüksek miktarda tüketimi daha güçlü bir etkiye sahip olabilir ve bitkisel ilacın aşırı derecede yüksek dozajda kullanımı hastaların kabız olmasına neden olabilir.

Damiyananın tablet, çay ve v.b. farklı türlerini aynı anda kullanmayınız.

Eğer şeker hastalığının tedavisi yada kan şekeri seviyenizi kontrol etmek için ilaç kullanıyorsanız ve hamileyseniz yada hamile olma ihtimaliniz varsa doktorunuza danışmadan damiyana kullanmayınız.

Hap halindeki damiyanayı dolu bir bardak suyla alınız.

Damiyananın hiçbir yan etkisi yoktur.

KAYNAKLAR

1. www.rain-tree.com/damiana.html
2. www.herbs2000.com
3. www.viable-herbal.com/harbdesc1/damiana.htm
4. www.naturalstandard.com
5. www.heralth.yahoo.com

TURUNÇ

Latince : Citrus Aurantium

İngilizce : Bitter Orange

Türkçe : Turunç

Eski inanışa göre , Çin kökenli olduğu düşünülmesine rağmen , günümüzde genel olarak Güney ya da güneydoğu Hindistan kökenli olduğuna inanılmaktadır . Güney denizi adaları yerlileri , özellikle Fiji , Samoa ve Guamlılar , ağacın tarih öncesi dönemlerde sahillerinden geldiğine inanırlar . Arapların 9 . Yüzyıl'da TURUNC ' u Arap Yarımadası ' na taşıdıkları düşünülür . M . S . 1002 ' de Sicilya ' da ve M . S. 12 . Yüzyıl ' ın sonlarında İspanya ' da Sevilla çevresinde yetiştirildiği söylenir . Fakat bu narenciye özellikle bugün düşünüldüğü gibi tatlı değildir , lakin Sevilla ' nın İber Yarımadası ' nda Arap kültürünün merkezi olmasından sonra Sevilla Turuncu olarak anılmaya başlanmıştır . Tatlı narenciyeler 500 yıl sonra özellikle Portekizli tüccarlar tarafından getirilmiştir .[592] 500 yıl boyunca Avrupa ' daki tek ve Yeni Dünya ' da ki ilk narenciye türüdür . 1568 ' de Meksika ' da , 1857 ' de Brezilya ' da iklime alıştırılmış ve kısa bir süre sonra Yeşilburun Adaları ' nda , Bermuda ' da , Jamaika ' da , Porto Riko ve Barbados ' da başıboş bir şekilde yetişmeye başlamıştır . Turunç tohumları , Sir Walter Raleigh tarafından İngiltere ' ye getirilmiş , at arabalarına dikilmiştir . 1595 ' de normal meyveler vermeye başlamış fakat 1739 ' da soğuk yüzünden yetiştirilememişlerdir . İspanyollar , Turunç ile , Florida ' da St . Augustine ' de tanışmışlardır . İlk yerleşimciler tarafından çok çabuk benimsenmiş ve 1763 ' de Turunç , St . Augustine ' den İngiltere ' ye ihraç edilir hale gelmiştir .[593]

Turunç günümüzde Güney Gürcistan ' dan Meksika ve Arjantin ' e kadar bile yetiştirilmektedir .[594] İçerdiği antosiyanin (definin ve diğerleri) pigmentlerinden ötürü , koyu kırmızı renkli olan Kan Turuncu olarak bir meyve vardır . Bu meyve ilk olarak 1850 civarında Çin ' den ithal edilen bitkilerden yetiştirilmiştir . Bugün bile , ticari olarak başka yerlerde

[592] http://www.uni-graz.at/~katzer/engl/citr_sin.html 08.07.09 - 23:31
[593] http://www.hort.pordue.edu/newcrop/morbon/sour_orange.html 08.07.09 – 23:00
[594] http://www.hort.purdue.edu/newcrop/morton/sour_orange.html 08.07.09 – 23:00

güçlükle yetiştirilmektedir .[595] Düzgün kahverengi kabuklu ve dalları eşit ve geniş yarımküre şeklinde yayılmış küçük bir bitkidir . Oval , birbirini izleyen , 30 inçden 40 ince kadar uzun olabilen yaprakları , bazen köşelerinde diken barındırır . Üst tarafta koyu yeşil , alt tarafta solgundurlar . Çanak yaprakları küp şeklinde ve kalın , etli taç yaprakları beyazdır . Dünya şeklindeki meyve , portakaldan biraz daha pürüzlü ve koyu renkli , çiçekleri daha güçlü kokulu ve tümsekli , dışı daha çukurludur .[596]

Olgun kabuklu bir Turunç % 2 . 4 ile % 2 . 8 arasında , ham bir turunç ise % 14 ' den fazla , sakkarinden 20 kat , siklamattan ise 200 kat tatlı olan neohesperidin dihyrochalcone içerir . Sınırlı üretimi , tatlandırıcı olarak kullanılmasına engel olur . Ham meyvenin besin değerleri (kabuğu alındığında) :

Kalori : 37 – 66

Rutubet : 83 – 89 . 2 g . (77 . 8 – 83 . 1 g .)

Protein : 0 . 6 – 1 g . (0 . 154 – 0 . 167 g .)

Yağ Miktarı : 0 . 1 g (0 . 05 – 0 . 079)

Karbonhidrat : 9 . 7 – 15 . 2

Lif : 0 . 4 g . (1 . 8 – 2 . 2 g .)

Kalsiyum : 18 – 50 mg . (64 . 3 – 81 g .)

Demir : 0 . 2 mg . (0 . 22 – 0 . 85 mg .)

Fosfor : 12 mg . (19 . 6 – 20 . 4 mg .)

A Vitamini : 290 mcg . (0 . 055 – 0 . 07 mg .)

B1 Vitamini : 100 mcg . (0 . 048 – 0. 059 mg .)

Riboflavin : 40 mcg . (0 . 030 – 0 . 040 mg .)

[595] http://www.uni-graz.at/~katzer/engl/citr_sin.html 08.07.09 – 23:46
[596] http://www.botanical.com/botanical/mgmh/o/oraswe12.html 08.07.09 – 00:12

Niyasin : 0 . 3 mg . (0 . 282 – 0 . 0400 mg .)

Askorbik Asit : 45 – 90 mg . (55 . 2 – 103 . 5 mg .)[597]

Meyve kabuğu da meyve suyu gibi besin değeri açısından oldukça değerlidir . Turunç reçeli , kalın kabuklu turunçtan yapılır ve diğer türlerle yakından ilgilidir . Özü ve öz suyundan elde edilen turunç baharı parfüm sanayisinde çok önemli rol oynar . Turunç baharı suyu (çiçek yağı) sulu bir özdür ve içecekleri tatlandırmada oldukça popülerdir .[598] Ayrıca yağ , kronik bronşit hastalığının tedavisinde neft yağı olarak kullanılır . Böbrekleri uyarıcı etkisi vardır . Kurutulan çiçekleri ise sinirler için kullanılır . Unlanmış turunç yaprağı taze yanıklara sürülebilir . Tatlandırma için tatlı kabuk daha iyidir . Sevilla ve Bigaradia ' da tonik olarak tercih edilir . Şurup ya da iksirleri tatlandırmada ve şarap yapımında araç olarak kullanılır . Şarap karışımı absinthium ile karıştırıldığında , tonik olarak kullanılması önerilir .[599] Bitkilerin kullanımının ileride oluşabilecek yan etkilerinden dolayı ilaç olarak kullanmadan önce her zaman bir uzmana danışmak gereklidir .[600]

Turunç hakkında hala yürütülmekte olan pek çok araştırma vardır . Bu ürünü içeren ve oldukça pahalı olan pek çok ürün vardır . Fakat meşhur şirketlerin üretmediği ürünleri kullanmanın , herkesin dikkat etmesi gereken riskleri vardır . Hala bu ürünleri kullanmak için klinik deneylere ihtiyaç vardır . Eğer hiçbir sağlık probleminiz ve herhangi bir kalp rahatsızlığınız yoksa , kilo vermek için Turunç denemeye değer . Eğer sağlık sorunlarınız varsa ve ilaç tedavisi görüyorsanız kilo vermek için daha önceden denenmiş etkin maddeler içeren ürünler kullanmanız daha güvenli olacaktır . Ayrıca bu ürünler hamileler tarafından kullanılmamalıdır . Eğer herhangi bir sağlık probleminiz varsa , bu ürünü doktorunuzun gözetimi altında kullanmak gerekir .[601]

Diğer Turunçgiller gibi turuncunda tadı da acıdır . Meksika ' da , ortadan bölünüp üzerine tuz ve acı biber konulup yenir . Turuncun en iyi kullanım reçel olarak kullanılmasıdır ki bunun eşi benzeri yoktur . Güney Afrika ' da özellikle reçel yapmada kullanılır . Turunç nektarı İspanya ' da balık ve et pişirmede tatlandırıcı olarak kullanılır . Mayalarda ise sirke olarak kullanılırken Mısır ve başka yerlerde mayalandırılıp şarap olarak kullanılır .

---

[597] http://www.hort.purdue.edu/newcrop/morton/sour_orange.html 08.07.09 – 23:00
[598] http://www.uni-graz.at/~katzer/engl/citr_sin.html 08.07.09 – 23:46
[599] http://www.botanical.com/botanical/mgmh/o/oraswe12.html 08.07.09 – 23:25
[600] http://www.pfaf.org/database/plants.php?citrus+aurantium 07.07.09 – 23:56
[601] http://www.vitalhealthpartners.com/citrus-aurantium.review 08.08.09 – 00:10

Bitkinin meyvesi , kabuğu , yaprakları , çiçekleri ,tohumları , ve temel yağları kullanılır .[602]

“ Turunç yağı “ kabuğundan elde edilir . Eğer suyu veya çözülmemiş karbonhidratlı alkolü meyveden çıkartılırsa ; tatlandırıcı şeker , dondurma , jelatin , puding , sakız , hafif içecekler , likör ve ilaç kullanımına ait ürünler elde edilir . Yağ ; Sicilya , İspanya , Batı Afrika , Batı Hindistan , Brezilya , Meksika ve Tayvan ’ da üretilir . Çiçek yağı veya turunç çiçeği yağı , turuncun çiçeğinin damıtılması sonucu elde edilir . Bu da ; tatlandırıcı şeker , hafif içecekler , likör , dondurma ve sakız yapımında kullanılır.[603]

KAYNAKÇA

1 . http://www.uni-graz.at/~katzer/engl/citr_sin.html

2 . http://www.hort.pordue.edu/newcrop/morbon/sour_orange.html

3 . http://www.botanical.com/botanical/mgmh/o/oraswe12.html

4 . http://www.pfaf.org/database/plants.php?citrus+aurantium

5 . http://www.vitalhealthpartners.com/citrus-aurantium.review

6 . http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_orange.htm

[602] Http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_orange.htm 08.08.09 – 00:35
[603] http://www.hort.purdue.edu/newcorp/morton/sour_orange.html 08.07.09 – 23:00

ADAÇAYI

Latince :Salvia Officinalis

İngilizce : Sage

Türkçe :Adaçayı

KULLANIM TARİHİ

Adaçayı türleri Akdeniz'den küçük Asya'ya kadar bitki kökü olarak kullanılır ve Avrupa'nın merkezinde ortaçağdan beri yetiştirilmektedir."Salvia" ismi Latince bir kelime olan,iyileşme anlamına gelen "saluare" kelimesinden gelmektedir.[604]

Salvia officinalis'in özel ismi onun geçmişte tıpta kullanıldığını belirtir;salvia officinalis Latin bir kelime olan,"aktar" ya da "eczane" anlamına gelen "opificiana" kelimesinden türemiştir.Eski bir atasözü şöyle der" Bahçesinde adaçayı olan bir adam neden ölsün ki?"[605]

Eski Yunanlılar adaçayını veremi,ülseri,yılan sokmalarını tedavi etmek için kullanırlardı.Romalılar adaçayını kutsal bir bitki olarak görürlerdi ve sadece onu toplamak için tam bir seremoni düzenlerlerdi.Adaçayı toplayıcısı özel bir bıçak kullanmak zorundaydı,temiz kıyafetler giymek zorundaydı ve temiz ayakları olmalıydı.[606]

Salvia ismi altında Romalıların çalışmalarında bitki plinius,dioseorides ve galen olarak adlandırılıyordu.Romalılar adaçayını diş macunu olarak kullanıyorlar ve onun beyne ve duyulara iyi geldiğini düşünüyorlardı.Adaçayı tam anlamıyla kullanıldığında İngiltere'de ilk çağlarda bulunmuştu.Adaçayı ortaçağda da çok değerliydi.Çinlilerde bu bitkiye kayıtsız kalmadılar ve 17. yüzyılda Hollandalı tüccarlar tek bir ada çayı kökü için kendi çaylarından üç tane veriyorlardı.Güçlü kokusu dinsel törenlerde ve koruyucu özellikleri için kullanılırdı.[607]

---

604 http://www.selfsufficientish.com/sage.htm 15.07.2009 ,16:07
605 http://www.avogel.ch/en/plant-encyclopaedia/salvia_officinalis.php#3 08.07.2009,20:15
606 http://www.selfsufficientish.com/sage.htm 15.07.2009 ,16:07

1
607 http://www.avogel.ch/en/plant-encyclopaedia/salvia_officinalis.php#3 08.07.2009, 20:15

TARIMI

Adaçayı tohumdan kolayca çoğalabilir.Baharın erken zamanında 15-20 derece arasında ideal sıcaklıkta tutularak çoğaltılır ve bitki yaklaşık dört hafta sonra filizlenir.Çıkan bitkileri soğuktan koruduğunuzdan emin olun çünkü bu genç bitkileri oldukça etkiler.Adaçayını budayarak da yetiştirebilirsiniz.Bunun için karışık oluşturulmuş kum kullanılır.Kökler yaklaşık dört hafta sonra çıkacaktır.Eğer sulamanın arasında kurumasına izin verirseniz,adaçayı güneşi ve kuru toprağı sever.Adaçayı ağır ve asitli toprakları sevmez.Adaçayı kalkerli toprakları tercik eder.Adaçayı kışın düşük sıcaklıklarına karşı dayanıklıdır.Hayatta kalabilmesi için yaklaşık -12 dereceye ihtiyacı vardır.Soğuk aylar süresince adaçayı toplamanız önerilmez çünkü bu bitkiye zarar verebilir.Çiçek açtıktan hemen sonra budamak adaçayı için faydalıdır çünkü bu büyümesine yardımcı olur.Ayrıca bitki 20 cm uzunluğuna gelinceye kadar toplanmamalıdır.Bitki baharın sonlarına doğru budanmaya ihtiyaç duyar.Bu onları sıkı tutmak içindir.Birkaç yıl içinde kartlaşmaya eğilimlidirler bu yüzden yaklaşık dört yıla bir yerlerini değiştirmek en iyisidir.İyi bakılmış bir adaçayı yaklaşık bir metreye kadar uzayabilir.[608] [609]

YETİŞTİRME ALANI

Adaçayı orijinal olarak Akdeniz ülkeleri bitkilerine aittir .Dalmaçya anakarasından güneşli yeşil limon tepelerine kadar çok sayıda bulunabilir. Önceleri Yugoslavya adaçayı yapraklarını ihraç ederdi ve adaçayı yağını önemli bir gelir kaynağı olarak görür ve bunu değerlendirirdi.

Adaçayının Arnavutluk,Macaristan,Almanya ve Fransa'da da tarımı yapılmaktadır.Uçucu yağı güçlü bir şekilde okaliptüs kokan İspanyol adaçayı salvia officinalis çoğunlukla İspanyadan gelmektedir.Carnosol asit ve acı maddeler İspanyol adaçayında yer almaz.[610]

KİMYASAL BİLEŞENLERİ

Adaçayının kimyasal bileşenleri:

- Öz Yağı (% 1-2.5)
- Thujone (%35-60)
- 1.8 Cineol (%15)

608 http://www.selfsufficientish.com/sage.htm 15.07.200916:07
609 http://www.pfaf.org/database/plants.php?Salvia+officinalis 08.07.2009 ,22:55
610 http://www.avogel.ch/en/plant-encyclopaedia/salvia_officinalis.php#3 08.07.20,21:15

- Kafur (%18)
- Borneol (%16)

Öz yağı adaçayının farklı türlerine ve farklı çeşitlerine göre çeşitlilik gösterir.[611]

FAYDALARI

- Geleneksel olarak adaçayı yaprakları püre haline getirilir ve çoğunlukla burkulmaların,kabarıklıkların,ülserin ve kanamaların tedavisi için kullanılır.
- Ayrıca çay şeklinde olarak boğaz ağrıları tedavisi için kullanımı yaygındır.
- Adaçayı öksürük için en iyi bitkilerden biri olarak düşünülür.
- Birçok bitki bilimci adaçayını egzamanın tedavisi için iyi bir tıbbi bitki olarak görürler.
- Adaçayı menopoz belirtilerinin tedavisinde kullanılır.
- Adaçayı anti-viral ve anti-bakteriyel özellikler gösterir.
- Adaçayı sindirime yardımcı olmada faydalıdır.
- Adaçayının anti-oksidan özellikleri vardır.
- Adaçayı kan şekeri seviyesinin düşürülmesine yardımcı olabilir.
- Ayrıca adaçayı yemeklerde aromatik bir bitki olarak da kullanılmaktadır.
- Bu bitki Alzheimer hastalığının tedavisi için kullanılır.
- Adaçayına sızlayan dişler için de başvurulur.Acıyı dindirir.
- Adaçayı gece terlemelerinde kullanılır.
- Bunun yanında adaçayı sinirlik ve depresyon için kullanılır.
- Böcek ısırıklarının tedavisinde ve aroma terapi olarak kullanılır.[612] [613]

YAN ETKİLERİ

Normal dozlarda kullanıldığı taktirde adaçayının kaydedilmiş çok fazla yan etkisi yoktur.Fazla dozlarda veya uzun süre kullanıldığında zehirli olabilir.Hamileyken ve

611 http://www.uni-graz.at/~katzer/engl/Salv_off.html 22.07.2009 ,19:10
612 http://www.herbal-supplement-resource.com/sage-salvia-officinalis.html 20.07.2009 , 15:32
613 http://www.pfaf.org/database/plants.php?Salvia+officinalis 08.07.2009 ,22:55

emzirirken kullanılmamalıdır.Adaçayı epilepsi hastalığı olan kişiler tarafından da kullanılmamalıdır.İlaçla kullanıldığı zaman etkileşiminin olmadığı kaydedilmiştir.[614]

KULLANIMI

GELENEKSEL KULLANIMI

Adaçayı mutfağa ve tıbba ait en eski tarihi olan bitkilerden biridir. Adaçayı bitki bilimciler tarafından burkulmalarda,kabarıklarda,ülser tedavisinde ve kanamalarda yaygın olarak kullanılırdı.

Sıvı olarak, adaçayı yapraklarından yapılmış çayın boğaz ağrılarını ve öksürüğü tedavi etmek için kullanıldığının eski bir hikayesi vardır; genellikle gargara olarak kullanılırdı.

Adaçayı ayrıca bitki bilimciler tarafından romatizma ,aşırı regli kanamaları ve emzirme bırakıldığında anne sütünü kesmek için kullanılmıştır.

Adaçayının özellikle sinir sistemini güçlendirdiği,hafızayı kuvvetlendirdiği ve duyuları keskinleştirdiği kaydedilmiştir.[615]

GÜNÜMÜZ KULLANIMI

Adaçayı mutfakta salatalara,yumurta yemeklerine,et ve sebzelere aroma vermek için kullanılmaktadır.Sirke ve çayda aroma olarak kullanılır.Batı mutfağında en önemli bitkidir.

Adaçayı sabun kozmetik ve parfümeride kullanılır.Cilde sürüldüğünde böceklerin uzak durmasını sağlar.Adaçayı yaprağı sindirime yardımcı olur.

Adaçayı kurutulmuş veya taze yapraklardan yapılır.Antiseptik özelliği onu ağız için ve boğaz için etkili bir gargara yapar.Menopoz ve egzama tedavisinde iyi bir tıbbi bitki olarak değerlendirilir.[616] [617]

KULLANILAN KISIMLARI

Yaprakları kullanılan tek kısmıdır.[618]

614 http://www.herbal-supplement-resource.com/sage-salvia-officinalis.html 20.07.2009 15:32
615 http://www.hollandandbarrett.com/pages/healthnotes.asp?org=nbty&ContentID=215800418.07.2009,15:47
616 http://www.floridata.com/ref/S/salv_off.cfm 15.07.200917:45
617 http://www.pfaf.org/database/plants.php?Salvia+officinalis 08.07.2009 ,22:55

HAZIRLANIŞI VE UYARILAR

Adaçayının tarımı organik olarak yapılır.Yapraklar işlenir.Hasat süresince uçucu adaçayı yağı miktarı 12 pm ile 4 pm arasında en yüksek seviyededir.

Buna rağmen bu durum yetiştirildiği bölgenin koşullarına göre değişiklik gösterir.Hasattan hemen sonra taze kesilmiş yapraklar tanen ana maddesini üretebilmek için alkolde bekletilir.Tabletler vakumla taneni özleştirerek oluşturulur.[619]

UYARILAR

İlgililer adaçayının sıvı tüketimi hakkında içinde bulundurduğu tenanin maddesinden dolayı bilgi veriyorlar. Küçük miktarlarda tüketilse bile uzun süre kullanıldığında kalp ritmini arttırır. Zihinsel bulanıklığa neden olur.Adaçayı yağı sulandırılmadan kullanılmamalıdır.Ateş olduğu zaman adaçayı kullanılmamalıdır.[620]

KAYNAKLAR

http://www.selfsufficientish.com/sage.htm
http://www.avogel.ch/en/plant-encyclopaedia/salvia_officinalis.php#3
http://www.pfaf.org/database/plants.php?Salvia+officinalis
http://www.uni-graz.at/~katzer/engl/Salv_off.html
http://www.herbal-supplement-resource.com/sage-salvia-officinalis.html
http://www.hollandandbarrett.com/pages/healthnotes.asp?org=nbty&ContentID=2158004
http://www.floridata.com/ref/S/salv_off.cf

618 http://www.uni-graz.at/~katzer/engl/Salv_off.html 22.07.2009 ,19:10
619 http://www.avogel.ch/en/plant-encyclopaedia/salvia_officinalis.php#3 10.07.2009 , 21:32
620 http://www.hollandandbarrett.com/pages/healthnotes.asp?org=nbty&ContentID=2158004, 18.07.2009 ,15:47

ZENCEFİL

Latince : Zingiber Officinale
İngilizce : Ginger
Türkçe : Zencefil

Zencefilgiller familyasının örnek bitkisidir. Zencefil eskiden beri tıb ve baharat için yetiştirilmektedir. Zencefil, M.S 200 yılında Romalılar tarafından vergiye tabi ürün olarak kayda geçmiştir. Han İmparatorluğu'ndan sonraki süreçte zencefildin adı ilk defa Çin tıbbında yer almıştır.[621] Zencefil, Ayuverdic tıbbında evrensel bir ilaç olarak değer görmektedir. Tarihi kaynaklarda bitkinin 12. yy. öncesinde Hindistan'da kültürünün yapıldığı kayıtlıdır. Zencefilin ticareti 1547 yılı başlarında büyük miktarda drogun Batı Hindistan'dan İspanya'ya gönderilmesi ile önem kazanmıştır. Başta Çin olmak üzere Hindistan, Malezya, Endenozya , Güneydoğu Asya, Japonya ve diğer bazı tropikal bölgelerde yetiştirilmektedir. [622]Ülkemizin iklimi uygun olmadığından Türkiye'de zencefil yetişmez.

Yararları Çin ve Hindistan'da çok eski çağlardan beri bilinen bitki, Avrupa'ya tüccarlar tarafından getirilip tanıtılmıştır. 120 cm.ye kadar boylanabilen bitkinin bir yıllık ömrü olan gövdesinin, kamışınkini andıran duruşu vardır. Tarçın kokusuna benzeyen özel kokulu, 15-20 cm. uzunluktaki sivri uçlu ve mızrak biçimli yaprakları, gövdeyi saran kılıflardan çıkar. Kozalakları anımsatan küçük, beyaz ve üzeri mor lekeli çiçekleri pek seyrek açar ve kısır olurlar. Zencefilin kalın, etli, lifli ve boğum boğum yapılı kök gövdesi (rizomu) kahverengi sarımsı olup bundan yumru kökler çıkarak çevreye yayılır. [623] Bitki, bu rizomların bölünüp ekilmesiyle çoğaltılır.

Zencefil kökü, baharat veya yiyecek katkı maddesi olarak dünyada yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Zencefil kızartılır ve sade olarak yenir; Hindistan'da baharat karışımı macunlarda ve diğer soslarda kullanılır; Endonezya'da ızgarada pişirilir, balık ve ete tat vermek için yada zencefil çayı yapmak için kullanılır; Çin'de kaynatılır veya kızartılır;

[621] Bown, Deni, The Royal Harticultural Society Encyclopedia of Herbs & Their Uses, London, 1996, P: 373
[622] http://www.herbclinic.com/article.php?id=116 04.07.2009 00:13
[623] http://www.himalayahealthcare.com/herbfinder/h zingib.htm 05.07.2009 21:34

Japonya'da tat vermesi için pişen tavuğun üstüne sıvı olarak dökülerek kullanılır veya zencefil turşusu olarak yenilir ve suşi ile servis edilir. [624] Bir zencefil ekstresi gazlı suyla birleştirildiğinde zencefilli gazoz diye adlandırdığımız içecek meydana gelir. Zencefil Ortaçağ'da Avrupa' da biraya tat vermek için kullanılmıştır.

Zencefil, zingiberon, zingiberol, fellandron, borneol, sineol sitrali içeren uçucu yağ ile nişasta, yapışkan bitki sıvısı ve reçine yönünden zengindir. Taze zencefilde %80 su, %2-3 protein, %1 yağ, %12 nişasta, %1-2 mineraller (kalsiyum, fosfor ve demir), bazı B vitaminleri (Thiamine, Riboflavin ve Niancin gibi) ve C vitamini bulunur.[625] Kuru zencefilde ise su oranı %10' dur. Zencefilin özel bileşenleri iki gruba ayrılır: birincisi uçucu yağ, ikincisi ise reçinedir. Zencefil bitkisinin rizomundan çıkarılırlar. Bunun için rizom, alkol veya eter gibi özel solventlerle ekstre olur.

"Zencefilin o kadar çok şeye faydası var ki saymakla bitmez. Bunlardan bazıları şunlardır:

1) Hazımsızlık, mide ve bağırsakların gazlı olması ve karın ağrısı durumlarında sindirim salgılarını artırır ve gaz söktürücü etkiler yaparak iyileştirici olur.

2) Son yapılan araştırma sonuçlarına göre mideyi yatıştırıcı etkileri nedeniyle yolculuklarda kusma refleksini yok eder ve rahatlama sağlar.

3) Kan dolaşımının yetersiz kaldığı durumlarda, özellikle kılcal damarlardaki dolaşımı hızlandırır.

4) Ateşlilik durumunda terlemeyi artırır: bu yararlı terletici etkisiyle soğuk algınlığını çabuk iyileştirir.

5) Soğuk havalarda bedeni ısıtır, dayanıklılığını artırır.

6) Zencefil boğaz ağrılarını iyileştirir. Bunun için yukarıda hazırlanan dekoksiyonla gargara yapılır.

7) Bitki ayrıca fibrozit (lif dokusu iltihabı) ve kas incinmeleri tedavisinde kullanılır.

8) Zencefil bitkisi son zamanlarda kanserle savaşta "destekleyici tedavi olarak" kullanılmaktadır. Dünyada azımsanmayacak sayıdaki bilim adamı zencefilin "kanserle ve

[624] Bown, Deni, The Royal Harticultural Society Encyclopedia of Herbs & Their Uses, London, 1996, P:373
[625] http://www.healthdiaries.com/eatthis/10-health-benefits-of-ginger.html 10.07.2009 15:38

buna benzer tehlikeli hastalıklarla" savaşta "destekleyici tedavi olarak" kullanılabileceğini kabul etmektedir.

9) Yolculuk sırasında bir çoğumuzu taşıtlar tutar ve aslında çok da hoş geçebilecek bir yolculuk bizim için tam bir kabusa dönüşür. İşte bunu zencefil sayesinde engelleyebiliriz. Şöyleki, yolculuğa çıkmadan 30 dakika önce ağza alınan 1 gr. zencefil araç tutmasını engeller. [626]

10) Ameliyattan kalkan hastalara verilen ilaçlar narkoz etkisini hafifletir fakat bu ilaçların yan etkileri mevcuttur. Oysa zencefil bu ilaçlardan daha etkili bir bulantı bastırıcıdır.

11) Hamilelikte alınan günlük 1 gr toz zencefil hamileliğin mide üzerindeki etkilerini büyük oranda iyileştirir ve hatta yok edebilir de.

12) Zencefil soğuk algınlıklarında kullanılmaktadır. Bir fincan çay içerisine bir miktar bal karıştırılıp ardından bu karışımımız içerisine iki dilim taze zencefil kor ve az bir miktar bekleyip içildikten sonra soğuk algınlığımız kısa sürede atlatılır.

13) Yemeklerde ve tatlılarda kullanılan zencefil romatizmal hastalıklara çok iyi gelmektedir.

14) Buhar terapisi olarak oldukça fayda sağlayan zencefil yağı, soğuk algınlığı, nezle, bulantı, halsizlik durumlarında etkili olabiliyor.

15) Sigara kaynaklı rahatsızlıkları azaltır. Sigaradan kaynaklanan öksürük, boğaz kuruluğu gibi rahatsızlıkları giderir. Balgam söktürücü özelliği vardır.

16) Kurutulup öğütülerek toz haline getirilmiş kökleri ekmek, tatlı, pasta, şarap ve bazı likörlerin yapımında kullanılır. Ayrıca zencefil tozu, baharat olarak tüketilir.

17) Zencefilin doğum sonrasında annenin emzirme döneminde, anne sütünü artırıcı ve bağışıklık sistemini güçlendirici etkisi vardır.

18) Sindirim sistemini düzenler, hızlandırır, enerji verir.

19) Kışın sahlepin üzerine tarçın yerine zencefil serperek içilmesi yorgunluğu alır, sinir sistemini düzeltir.

[626] http://www.floridata.com/ref/Z/zing off.cfm 10.07.2009 23:06

20) Özellikle zayıf ve sinirsel etkiye açık mideler için çok yararlı bir baharattır. Zencefil, mide ülseri olanların bile kullanabileceği özelliktedir.

21) Zencefil çayı, başınızda zonklayan damarları yatıştırır. Ayrıca, vücudun ağrı-algılayıcı kimyasallarının üretimini yavaşlatır ve dolaşımı kolaylaştırır.

22) Zencefilin bileşenlerinden biri olan gingerolün kan dolaşımına yardımcı olduğu bilinmektedir. Çünkü tromboksan oluşumunu yavaşlattığı için zencefilin anticlotting veya anthiplatelet bir görevi vardır. Bu sebeple kalp krizi ve felci önlemede önemli bir role sahiptir.

23) Zencefilin yaşlı insanlar içinde faydalı pek çok uygulaması vardır. Örneğin kan pıhtılaşmasını önlemeye yardımcı olur ve kalp krizi ve felce karşı önemli bir role sahiptir. Dolaşım sistemi üzerindeki uyarıcı etkisi yaşlıları sıcak tutmaya yardım etmek için idealdir ve kuvvetli anti alevlendirici etkisi eklem iltihabı ve osteoartritten muzdarip pek çok insana büyük faydalar sağlar.

Londra'da St. Bartholomew hastanesinde yapılan bir klinik çalışmada, zencefilin hastaların anesteziden uyanınca gösterdikleri bulantı ve kusma belirtilerini antiemetik ilaçlardan daha çok önlediği ortaya çıktı. [627] Japonya'da Tukushime-Bunri Üniversitesi'ne bağlı Eczacılık Fakültesi, zencefilin kalp kası kaslarını kuvvetlendirdiğini bildirdi. [628] Hindistan'da Baroda Üniversitesi araştırmacıları, yaptıkları deneylerle zencefilin karaciğer ve kandaki kolesterolü azalttığı sonucuna vardılar. ABD'deki Michigan Üniversitesi'nde yapılan bir dizi araştırma, zencefilin yakın gelecekte kanser tedavisinde de kullanılabileceğini ortaya koydu. Araştırmalarda, toz haldeki zencefil suda eritilerek kanserli hücreye uygulandı. Zencefilin kanserli hücreyi öldürdüğü ve kanserli hücrelerin kemoterapiye karşı direnç kazanmasını önlediği görüldü. [629] ABD'li uzmanlar, zencefilin yumurtalık kanserinin tedavisinde kullanılabileceğini duyurdu.

" Zencefilin farklı kullanım şekilleri vardır. Bunlar :

Taze zencefil : Zencefil taze rendelenmiş olarak yemek pişirmede kullanılabilir. Sulandırılmış misket limonu suyu ile karıştırılan rendelenmiş zencefil kökü sindirim yolunu rahatlatmak ve

[627] http://www.herbmed.org/Herbs/Herb138.htm=Category14Herb138 07.07.2009 23:16
[628] http://www.himalayahealthcare.com/herbfinder/h zingib.htm 05.07.2009 21:34
[629] http://www.himalayahealthcare.com/herbfinder/h zingib.htm 05.07.2009 21:34

gazı azaltmak için yardımcı olabilir. Ancak taze zencefili bulmak pek kolay değildir. Genellikle baharatçılarda zencefil kök ve toz halinde bulunmaktadır.

Zencefil çayı : Zencefil çayı özellikle soğuk algınlığı gibi durumlarda ateşi düşürücü ve terletici etkisi nedeniyle kullanılır. Önerilen miktar günde 1 ya da 2 fincan çaydır.

Zencefil tozu : Kök zencefil kurutulduktan sonra toz haline getirilerek de kullanılır. Yemeklere serpilerek kullanılabilir.

Zencefil yağı : Yağ haline getirilebilir ve kronik lokal ağrılara masaj için kullanılabilir. Yangıyı azaltmak için özüt şeklinde de alınabilir.

Zencefil tablet : Aynı zamanda günlük bazda alınabilecek bir takviye olarak da zencefilin kullanımı mümkündür. Hap şeklinde zencefilin kullanımı için dozaj günde üç kereye kadar 100 ila 200 mg'dır. Zencefil kapsülleri dolu bir bardak su veya sıvıyla alınmalıdır. Taze pudra haline getirilmiş zencefil günde üç kez ½ ila ¾ çay kaşığı olarak alınmalıdır.[630]

Taze zencefil kökü günde üç kezden fazla olmamak kaydıyla dört saatte bir yenilebilir ve soyulmuş olması gerekir. Önceden paketlenmiş olarak çıkan zencefil çayı günde birçok kez alınabilir. Kristalize zencefil günde iki kez alınabilir. [631]

Zencefilin kullanılmaması gereken birkaç istisnai durum vardır. Eğer hepatit hastalığı varsa zencefil kullanılmamalıdır – kişinin durumunu kötüleştirebilir-. [632] Bilinen hiç bir yan etkisi yoktur. . Zencefil her ne kadar mucizevi bir bitki de olsa 2 yaşın altındaki çocuklarda kesinlikle kullanılmamalıdır. Her ne kadar yetişkin olsanız da günlük 4 gramdan fazla zencefil almayınız. Bu doz normaldir günlük 4 gramın üzerindeki dozlar yaygın göğüs yanması şikayetini doğurur.

Zencefilin vücuda alınım dozları da şikayetlere göre değişmektedir. Alınacak dozlar şöyledir:

1- Bulantılar ve gaz şikayetlerinde günlük "yiyeceklerle birlikte olmak koşuluyla" 2 - 4 gr arasında zencefil alınmalıdır. Eğer toz halinde alınacaksa 0.25-1 gr arasında toz 1.5 - 3.0 mL suyla (bu 30 - 90 damla demektir) karıştırılır.

[630] http://www.himalayahealthcare.com/herbfinder/h zingib.htm 05.07.2009 21:34
[631] http://www.healthdiaries.com/eatthis/10-health-benefits-of-ginger.html 10.07.2009 15:38
[632] http://www.herbyclinic.com/article.php?id=116 11.07.2009 18:53

2- Soğuk algınlığında, başağrılarında veya grip gibi hastalıklarda 2 - 3 dilim yaş zencefil veya 0.5 gr toz zencefil çay ve bal karışımına atılarak sıcak alınır. Bu seans günde 2-3 kere tekrarlanır. [633]

3- Adet sancılarının giderilmesinde günlük 1 gr toz zencefil alınabilir bu toz zencefil 20-30 damla suyla extrakt haline getirilir ve günlük 3-4 defa tüketilir. İsterseniz bal veya tatlı ile karıştırılabilirsiniz. [634]

KAYNAKLAR

- Bown, Deni, The Royal Harticultural Society Encyclopedia of Herbs & Their Uses, London, 1996, P: 373
- http://www.herbclinic.com/article.php?id=116 http://www.himalayahealthcare.com/herbfinder/h zingib.htm
- http://www.healthdiaries.com/eatthis/10-health-benefits-of-ginger.html
- http://www.herbmed.org/Herbs/Herb138.htm=Category14Herb138
- http://www.msxlabs.org/forum/botanik/220690-zencefil-zingiber-officinale.html
- Simonetti ,Gualtero Simon& schuster's guide to Herbs and SpicesMilan,1990
- http://www.floridata.com/ref/Z/zing off.cfm

[633] http://www.msxlabs.org/forum/botanik/220690-zencefil-zingiber-officinale.html 04.07.2009 23:55
[634] http://www.msxlabs.org/forum/botanik/220690-zencefil-zingiber-officinale.html 04.07.2009 23:55